

#ленивая
мама

МЕТОД, КОТОРЫЙ РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК, или КАК СТАТЬ «ЛЕНИВОЙ МАМОЙ»



АННА БЫКОВА

АВТОР ПОПУЛЯРНОГО ИНТЕРНЕТ-БЛОГА



Annotation

Статья «Почему я ленивая мама», напечатанная несколько лет назад, до сих пор кочует по Интернету. Она обошла все популярные родительские форумы и сообщества. Вызвала бурю споров и обсуждений. Оказывается, очень многих сегодня волнует тема самостоятельности детей, проблема инфантильности молодого поколения. Детский и семейный психолог Анна Быкова предлагает свой взгляд на этот вопрос. Для того чтобы ваш ребенок стал самостоятельным тоже нужны условия. Ведь если всегда подсказывать, помогать и советовать, он так и не научится ничего делать сам. Поэтому просто необходимо периодически включать «ленивую маму», осознавая, что это делается в интересах ребенка.

- Анна Быкова



- Из этой книги вы узнаете:

- Предисловие

- Введение

- Часть 1



- Я – ленивая мама

- История возникновения «ленивой мамы»

- Такая выгодная несамостоятельность

- «А я самостоятелен?»

- Какая мама нужна ребенку

- С какого возраста можно применять «ленивую маму»?

- Когда ребенку дать ложку, а когда шуруповерт?

- Самостоятельность и безопасность

- Самостоятельность и родительская тревога

- Про контроль

- Родительский сценарий. ребенок как бизнес-проект

- Самостоятельность и родительский перфекционизм

- Что мешает стать «ленивой мамой»

- Ребенок не хочет сам одеваться

- Ребенок не хочет ходить на горшок

- Часть 2



- Навыки самостоятельной игры

- Ребенок не хочет самостоятельно кушать
- Укладываться спать самостоятельно
- Семейные традиции
- Мамино время
- Проблемы засыпания и как их решать
- Засыпать в своей кровати
- Как научить ребенка убирать игрушки
- Когда помощь во вред
- Баланс «можно» и «нельзя»
- «Я не могу»
- Как создать для ребенка «могу»

○ Часть 3

-
- Как научить ребенка слышать с первого раза
 -
 - 1. Прежде всего убедитесь, что вас внимательно слушают
 - 2. Убедитесь, что ребенок вас действительно услышал
 - 3. Договоритесь о последствиях
- Самостоятельный выбор
- Если ребенок ничем не хочет заниматься
- Самоопределение
- Сам выбирает друзей...
- ...И любовь
- Самостоятельность и нравственность
- Кто будет решать проблему?
- Умение трудиться
- Что готовят «ленивые мамы»?
- Про ранец с учебниками и сумку с продуктами
- А если ребенок уже школьник, маме поздно становится «ленивой»? расставляем приоритеты
- Такой «несамостоятельный» подросток
- Когда и как делегировать ребенку ответственность
- Вина и ответственность
- Воспитание в стиле коучинг
- Четыре базовых этапа коучинга
- «Волшебные вопросы», направляющие ребенка
 -
 - Пример использования вопросов (разговор между мамой и сыном)
- Нужна ли девочкам самостоятельность?
- Финансовая самостоятельность

○ Заключение

• notes

○ 1

Анна Быкова
Самостоятельный ребенок,
или Как стать «ленивой мамой»

© Быкова А. А., текст, 2016

© ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Из этой книги вы узнаете:

- Как научить ребенка засыпать в своей кроватке, убирать игрушки и одеваться
- Когда стоит помочь ребенку, а когда лучше от этого воздержаться
- Как выключить в себе маму-перфекциониста и включить «ленивую маму»
- Чем опасна гиперопека и как этого избежать
- Что делать, если ребенок говорит: «Я не могу»
- Как заставить ребенка поверить в свои силы
- Что такое воспитание в стиле коучинг

Предисловие

Это книга о простых, но совсем неочевидных вещах.

Инфантильность молодых людей стала сегодня настоящей проблемой. У нынешних родителей энергии столько, что ее хватает, чтобы проживать жизнь еще и за своих детей, участвуя во всех их делах, принимая за них решения, планируя их жизнь, решая их проблемы. Вопрос, нужно ли это самим детям? И не является ли это бегством от своей жизни в жизнь ребенка?

Это книга о том, как вспомнить о себе, позволить себе быть не только родителем, найти ресурс для выхода за пределы этой жизненной роли. Книга о том, как избавиться от чувства тревожности и желания все контролировать. Как взрастить в себе готовность отпустить ребенка в самостоятельную жизнь.

Легкий ироничный слог и обилие примеров делают процесс чтения увлекательным. Это книга-рассказ, книга-размышление. Автор не указывает: «Делай так, так и вот так», а призывает задуматься, проводит аналогии, обращает внимание на разные обстоятельства и возможные исключения из правил. Думаю, книга может помочь людям, страдающим родительским перфекционизмом, избавиться от навязчивого и мучительного чувства вины, которое никак не способствует установлению гармоничных отношений с детьми.

Это умная и добрая книга про то, как стать хорошей мамой и научить ребенка быть в жизни самостоятельным.

*Владимир Козлов, президент Международной
академии психологических наук, доктор
психологических наук, профессор*

Введение

Статья «Почему я ленивая мама», напечатанная несколько лет назад, до сих пор кочует по Интернету. Она обошла все популярные родительские форумы и сообщества. У меня собралась даже группа ВКонтакте «Анна Быкова. Ленивая мама».

Тема воспитания в ребенке самостоятельности, которую я тогда затронула, очень бурно обсуждалась, и сейчас после публикации на каком-нибудь популярном ресурсе постоянно возникают споры, люди оставляют сотни и тысячи комментариев.

Я – ленивая мама. А еще эгоистичная и беспечная, как может показаться некоторым. Потому что хочу, чтобы мои дети были самостоятельными, инициативными и ответственными. А значит, надо предоставлять ребенку возможность проявить эти качества. И в этом случае моя лень выступает как естественный тормоз для излишней родительской активности. Той активности, которая проявляется в стремлении облегчить жизнь ребенка, делая все за него. Ленивую маму я противопоставляю гипермаме – то есть той, у которой все «гипер»: гиперактивность, гипертревога и гиперопека.

Часть 1

Почему я ленивая мама?

СБОРЫ
ЛЕНИВОЙ МАМЫ



Работая в детском саду, я наблюдала немало примеров родительской гиперопеки. Особенно запомнился один трехлетний мальчик – Славик. Тревожные родители считали, что за столом он обязан съедать все. А то похудеет. Почему-то в их системе ценностей похудеть было очень страшно, хотя рост и пухлые щеки Славика не вызывали тревоги по поводу дефицита массы тела. Не знаю, как и чем его кормили дома, но в садик он пришел с явным нарушением аппетита. Выдрессированный жесткой родительской установкой «Съедать нужно все до конца!», он механически жевал и проглатывал то, что было положено на тарелку! Причем его надо было кормить, потому что «сам он есть еще не умеет» (!!!).

В свои три года Славик действительно не умел самостоятельно есть – не было у него такого опыта. И вот в первый день пребывания Славика в детском саду я кормлю его и наблюдаю полное отсутствие эмоций. Подношу ложку – он открывает рот, жует, глотает. Еще одна ложка – снова открывает рот, жует, глотает... Надо сказать, что повару в садике особенно не удавалась каша. Каша получалась «антигравитационная»: если перевернуть тарелку, то вопреки законам гравитации она так и оставалась в ней, прилипнув ко дну плотной массой. В тот день многие дети кашу есть отказались, и я их прекрасно понимаю. Славик съел почти все.

Спрашиваю:

– Тебе нравится каша?

– Нет.

Открывает рот, жует, глотает.

– Хочешь еще? Подношу ложку.

– Нет.



Открывает рот, жует, глотает.

– Если не нравится – не ешь! – говорю я.

Глаза Славика округлились от удивления. Он не знал, что так можно. Что можно хотеть или не хотеть. Что можно самому принимать решение: доедать или оставить. Что можно сообщать о своих желаниях. И что можно ожидать: другие будут с твоими желаниями считаться.

Есть замечательный анекдот про родителей, которые лучше самого ребенка знают, что ему нужно.

– Петя, немедленно иди домой!

– Мам, я что, замерз?

– Нет, ты проголодался!

Если родители
предугадывают все
желания ребенка,
ребенок еще долго
не научится пони-
мать свои потреб-
ности и просить
о помощи.

Сначала Славик наслаждался полученным правом отказываться от еды и пил только компот. Потом начал просить добавку, когда блюдо понравилось, и спокойно отодвигал тарелку, если блюдо было нелюбимым. У него появилась самостоятельность в выборе. А потом мы перестали кормить его с ложки, и он начал есть сам. Потому что еда – естественная потребность. И голодный ребенок всегда будет есть сам.

Я – ленивая мама. Мне было лень долго кормить своих детей. В год я вручала им ложку и садилась есть рядом. В полтора года мои дети уже орудовали вилкой. Конечно, до того как навык самостоятельной еды окончательно сформировался, приходилось отмывать и стол, и пол, и самого ребенка после каждой трапезы. Но это мой осознанный выбор между «лень учить, лучше все быстро сделаю сама» и «лень делать самой, лучше потрачу усилия на обучение».



Еще одна естественная потребность – справлять нужду. Славик справлял нужду в штаны. Мама Славика на наше законное недоумение отреагировала так: попросила водить ребенка в туалет по часам – каждые два часа. «Я дома его сажаю на горшок и держу до тех пор, пока он все дела не сделает». То есть трехлетний ребенок ждал, что в детском саду, как и дома, его будут водить в туалет и уговаривать «сделать дела». Не дождавшись приглашения, он надувал в штаны, и ему даже в голову не приходило, что мокрые штаны надо снять и переодеть, а для этого обратиться за помощью к воспитателю.



Если родители предугадывают все желания ребенка, ребенок еще долго не научится понимать свои потребности и просить о помощи.

Через неделю проблема мокрых штанов была решена естественным путем. «Я хочу писать!» – гордо оповещал группу Славик, направляясь к унитазу.

Никакого педагогического волшебства. Физиологически организм мальчика на тот момент уже созрел для того, чтобы контролировать процесс. Славик чувствовал, когда ему пора идти в туалет, и уж тем более мог дойти до унитаза. Наверное, он мог бы начать делать это и раньше, но дома его опережали взрослые, усаживая на горшок еще до того, как ребенок осознавал свою потребность. Но то, что было уместно в возрасте одного-двух лет, продолжать в три года, конечно, не стоило.



В детском саду все дети начинают самостоятельно есть, самостоятельно ходить в туалет, самостоятельно одеваться и самостоятельно придумывать себе занятия. Также они привыкают обращаться за помощью, если не могут решить свои проблемы.

Я вовсе не призываю отдавать детей в садик как можно раньше. Напротив, считаю, что дома до трех-четырех лет ребенку лучше. Просто я говорю о разумном родительском поведении, при котором ребенка не душат гиперопекой, а оставляют ему пространство для развития.

Как-то ко мне в гости пришла подруга с ребенком двух лет и осталась ночевать. Ровно в 21.00 она пошла укладывать его спать. Ребенок спать не хотел, вырывался, упрямился, но мама настойчиво удерживала его в кровати. Я попыталась отвлечь подругу:

– По-моему, он еще не хочет спать.

(Конечно, не хочет. Пришли они недавно, тут есть с кем поиграть, новые игрушки – ему все интересно!)

Но подруга с завидным упорством продолжала его укладывать... Противостояние продолжалось больше часа, и в итоге ее ребенок все-таки уснул. Следом за ним уснул и мой

ребенок. Все просто: когда устал, сам залез в свою кровать и уснул.

Дети несамостоятельны, если это выгодно Взрослым.

Я – ленивая мама. Мне лень удерживать ребенка в кровати. Я знаю, что рано или поздно он уснет сам, потому что сон – естественная потребность.

В выходные я люблю поспать. В будни мой рабочий день начинается в 6.45, потому что в 7.00, когда садик открывается, у входных дверей уже стоит первый ребенок, привезенный спешащим на работу папой. Подниматься рано – жестоко для «совы». И каждое утро, медитируя над чашкой кофе, я успокаиваю свою внутреннюю «сову», что суббота подарит нам возможность выспаться.



В одну из суббот я проснулась около одиннадцати. Мой сын двух с половиной лет сидел и смотрел мультик, жуя пряник. Телевизор он включил сам (это нетрудно – нажать на кнопку), DVD-диск с мультom он тоже нашел сам. А еще он нашел кефир и кукурузные хлопья. И, судя по хлопьям, рассыпанным по полу, по разлитому кефиру и грязной тарелке в мойке, он благополучно позавтракал и, как мог, убрал за собой.

Старшего ребенка (ему 8 лет) уже не было дома. Вчера он отпрашился с другом и его родителями в кино. Я – ленивая мама. Сыну я сказала, что мне лень вставать в субботу слишком рано, ведь тем самым я лишу себя драгоценной возможности выспаться, которую жду всю неделю. Если он хочет в кино, пусть сам заводит будильник, сам встает и сам собирается. Надо же, не проспал...

(На самом деле я тоже завела будильник – поставила виброзвонок и сквозь сон прислушивалась, как мой ребенок собирается. Когда за ним закрылась дверь, я стала дожидаться эсэмэски от мамы друга, что мой ребенок дошел и все нормально, но для него это все осталось за кадром.)

А еще мне лень проверять портфель, рюкзак для самбо и лень сушить вещи сына после бассейна. Также мне лень делать с ним уроки (если он не просит о помощи). Мне лень выносить мусор, поэтому мусор выбрасывает сын по пути в школу. А еще я имею

наглость просить сына сделать мне чай и принести к компьютеру. Подозреваю, что с каждым годом я буду становиться все ленивей...

Удивительная метаморфоза происходит с детьми, когда к нам приезжает бабушка. А так как живет она далеко, то приезжает сразу на неделю. Мой старший тут же забывает, что он умеет сам делать уроки, сам разогревать себе обед, сам делать бутерброд, сам собирать портфель и уходить утром в школу. И даже засыпать один теперь боится: рядом должна сидеть бабушка! А бабушка у нас не ленивая...

Дети несамостоятельны, если это выгодно взрослым.

БАБУШКА, КЛАДИ
МНЕ В РОТ МАЛИНКУ,
ЧИТАЙ ПОГРОМЧЕ
И ПОГЛАДЬ МОИ ПЯТКИ



История возникновения «ленивой мамы»

«Скажите, это вы ленивая мама?» – весьма неожиданно было получить такой вопрос в социальной сети. Это что? Какая-то акция? В памяти всплыл детский стишок Якова Акима про бедного почтальона, выполняющего миссию, связанную с письмом без конкретного адреса: «Вручить Неумейке».

И что отвечать? Оправдаться? Перечислить все свои навыки, умения и обязанности? А может, выслать копию трудовой книжки?

На всякий случай уточняю:

«В смысле?»

И вопрос ставится уже по-другому:

«Это вы автор статьи про «ленивую маму»?»

Ах, да, тогда это я...

Но изначально это была не статья. На одном из многочисленных психологических форумов, далеко не самом популярном, была поднята тема об инфантилизме подрастающего поколения и его причинах. И даже шире – об ущербности и слабости этого поколения. Если коротко, то все стенания комментаторов можно было свести к перефразированной цитате классика: «Ведь были ж дети в наше время!» Или к другому классическому изречению: «Да я в их годы...» После чего шли перечисления: «в пять лет бегал на молочную кухню за детским питанием для брата», «в семь лет брата из садика забирал», «в десять лет моей обязанностью было приготовить ужин для всей семьи».

Помню, я позволила себе иронично высказаться о прямой взаимосвязи между поведением детей и поведением родителей: «Если бы мамы были чуть более ленивы и не делали все за детей, то детям пришлось бы стать более самостоятельными». Но если подумать, это и в самом деле так. Ведь дети за последние десятилетия не стали реально хуже. Они не стали физически слабее и не утратили способности к труду. Однако возможностей для проявления своей способности к самостоятельным действиям у них стало меньше. Почему? Потому что детская самостоятельность перестала быть жизненно важной потребностью для семьи, потребностью, освобождающей мамы руки и мамино время для зарабатывания на хлеб насущный. Более того, в восприятии многих родителей самостоятельность стала синонимом опасности. А дети – они ведь не просто дети, а дети своих родителей, то есть являются частью семейной системы, где все элементы взаимосвязаны. Когда меняется

поведение родителей, соответственно меняется и поведение детей. Если все делать за ребенка, то у него не будет стимулов для развития. И наоборот, если взрослые перестают делать за ребенка то, что ему уже по силам, то ребенок начинает самостоятельно реализовывать возникающие потребности.

Из обсуждений на форуме, из жизненных примеров, когда лень противопоставлялась гиперопеке, появились записи в блоге – просто, чтобы собрать мысли в кучку. И вдруг неожиданное предложение редактора журнала: «А вы не против, если мы это как статью опубликуем?» А потом редактор добавила: «Это будет бомба!»

Действительно, получилась информационная бомба. Взорвалась, сработала. Мою статью цитировали на родительских форумах, размещали в блогах и соцсетях, на популярных интернет-ресурсах, в том числе и зарубежных. Например, при переводе на испанский Славика переименовали в Себастьяна, дневник почему-то заменили на портфолио, а мама (то есть я) в испанской версии просила принести ей не чай, а кофе, ибо чай в Испании весьма непопулярный напиток. И везде в комментариях рождались бурные споры: «Хорошо это или плохо – быть ленивой мамой?» От «вот так и надо воспитывать детей, чтобы они были готовы к жизни!» до «зачем тогда вообще детей рожать? Чтобы прислуживали?!» Но на самом деле люди спорили вовсе не друг с другом, а скорее со своими проекциями. Каждый проецировал на статью какую-то свою личную историю, пример из своего детства, пример из жизни знакомых.

Мамина
«лень» в основании
должна иметь за-
боту о детях, а не
равнодушие.



К сожалению, по Инету разошлась несколько урезанная версия статьи (нужно же было как-то уместить ее на журнальном развороте), и поэтому далеко не все поняли, что в ней вообще-то говорилось не про истинную лень, а про создание условий для развития детской самостоятельности. И что я не имела в виду вынужденную раннюю самостоятельность, которая возникает как следствие родительского пофигизма, равнодушного отношения к ребенку. Когда в комментариях под статьей «Почему я – ленивая мама» люди пишут: «И я, и я ленивая», понимая под этим «я целый день за компом/сплю/в телевизоре, а ребенок играет сам по себе», мне становится тревожно. Мне бы не хотелось, чтобы мой посыл воспринимали в этом случае как индульгенцию. Хорошо, когда ребенок может сам себя занять и сам себя обслужить, но плохо, если он всегда сам по себе. Если так – он сильно теряет в развитии. Мамина «лень» в основании должна иметь заботу о детях, а не равнодушие. Поэтому для себя я выбрала путь «ленивой мамы», которой и правда лень все

делать за детей, и делать по первому их требованию. Ей лень – и она учит детей все делать самостоятельно. Уж поверьте, это тоже непростой путь и, может, даже более энергозатратный. Истинная лень тут и рядом не валялась... Конечно, проще самой быстренько помыть посуду, чем вытирать воду с пола после того, как ее помоем пятилетний ребенок. А потом, когда он уснет, еще придется перемывать тарелки, так как на них поначалу и жир останется, и средство для мытья посуды. Если позволить трехлетке поливать цветы, то тут тоже не все сразу получится. Ребенок может опрокинуть цветок, рассыпать землю, может залить цветок, и вода потечет через край горшка. Но именно так, через действия, ребенок учится координировать движения, понимать последствия и исправлять ошибки.



Всем родителям в процессе воспитания часто приходится делать выбор: быстро все сделать самим или воспользоваться ситуацией и чему-то научить ребенка. Второй вариант имеет два бонуса: а) развитие ребенка и б) высвобождение времени родителей впоследствии.

И однажды, когда ребенок уже многое будет знать и уметь, мама сможет позволить себе полениться. Теперь уже в прямом смысле.

Такая выгодная несамостоятельность

Что за странный вывод?! Почему, если дети
несамостоятельны, это выгодно взрослым? В чем выгода
несамостоятельности ребенка?

«Вырос»
и «стал Взро-
слым» – не тожде-
ственные понятия.

О, вы знаете, выгода очень проста: взрослые в этом случае получают внешнее подтверждение своей сверхценности, важности, незаменимости. Это бывает необходимо, если нет внутренней уверенности в своей ценности. И тогда фразу «Он без меня ничего не может» можно перевести так: «Я без него не могу, ведь только он дает мне подтверждение моей ценности». Зависимость от ребенка вынуждает делать ребенка зависимым. Подсознание выстраивает свою логическую цепочку: «Если он ничего не может сам, значит, он никуда не уйдет, он всегда-всегда будет со мной, и в 20 лет, и в 40... Я всегда буду ему нужна, а значит, я никогда не буду одинокой». Часто это даже не осознается. На уровне сознания мама может искренне переживать, что у ребенка никак не складывается жизнь. Но на подсознательном уровне она сама моделирует этот сценарий.



Я встречала людей, которые физически выросли, но при этом не стали взрослыми и самостоятельными. Не овладели навыком самоконтроля. Не приобрели способность принимать решения, брать на себя ответственность. Я знала школьников, чьи домашние задания до выпускного класса контролировали родители. Я работала со студентами, которые не знают, зачем учатся и чего хотят в жизни. За них все всегда решали родители. Я видела дееспособных мужчин, которых на прием к врачу приводили мамы, потому что сами мужчины терялись, где взять талон и в какой кабинет занять очередь. Я знаю женщину, которая в 36 лет одна, без мамы, в магазин за одеждой не ходит.

**Единственная
и самая важная
миссия родителей – научить ре-
бенка быть само-
стоятельным.**

«Вырос» и «стал взрослым» – не тождественные понятия. Если я хочу, чтобы мои дети были самостоятельными, инициативными и ответственными, то для этого надо предоставлять им возможность для проявления этих качеств. И даже не придется напрягать фантазию для искусственного создания ситуаций, требующих самостоятельности, если у мамы, папы или другого присматривающего взрослого (например, бабушки) будут еще интересы помимо ребенка.

Сейчас выскажу крамольную для большинства мам мысль:

ребенок не должен быть на первом месте. У меня на первом месте – я. Потому что если я сейчас посвящу свою жизнь детям, буду жить исключительно их интересами, то через десять-пятнадцать лет мне будет очень сложно их от себя отпустить. Как же я буду жить без детей? Чем заполню образовавшуюся пустоту? Как удержу себя от соблазна вмешиваться в их жизнь, чтобы «осчастливить»? И как они будут без меня, привыкшие, что за них думает, делает и принимает решение мама?



Поэтому кроме детей у меня есть я, есть любимый мужчина, есть работа, есть профессиональная тусовка, есть родители, есть друзья и есть увлечения – при таком комплекте не все пожелания ребенка исполняются моментально.

– Мама, налей мне попить!

– Сейчас, солнце, я закончу письмо и налью тебе воды.

– Мама, достань мне ножницы!

– Я сейчас не могу отойти от плиты, а то каша сгорит.

Подожди минутку.

Ребенок может чуть-чуть подождать. А может сам взять стакан и налить себе воды. Может подтащить табурет к шкафу, чтобы достать ножницы. Мой сын чаще всего предпочитает второй вариант. Он не любит ждать – он ищет способ получения желаемого.

Конечно, это не значит, что так стоит поступать абсолютно с каждой просьбой ребенка. Есть действия, которые ребенку пока еще сложно выполнить самому. Есть что-то, что мама может сделать прямо сейчас, не отрываясь от других дел. Например, если мама как раз наливает себе воды. Будет странно, если она в этот момент откажется налить воды еще и ребенку. Без фанатизма, пожалуйста.

«А я самостоятелен?»

На самом деле единственная и самая важная миссия родителей – научить ребенка быть самостоятельным.

Это значит:

- самостоятельно мыслить;
- самостоятельно принимать решения;
- самостоятельно удовлетворять свои потребности;
- самостоятельно планировать и действовать;
- самостоятельно оценивать свои действия.



Самостоятельный человек знает, чего он хочет, и знает, как он может этого достичь. Самостоятельный человек независим. Это не значит, что он одинок. Это значит, что отношения с другими он строит не на принципах созависимости: «Я без тебя не могу, и ты без меня не справишься», а на принципах симпатии: «Я без тебя могу, но мне приятно быть рядом с тобой».

Психологически зрелая личность – самостоятельная. И предпочитает окружать себя такими же психологически зрелыми людьми. Зависимые тянутся к зависимым, чтобы создать привычные созависимые отношения.

«Я давно не люблю мужа, но я без него не смогу прожить. Жить будет негде и не на что. Я знаю, что он мне изменяет, но я готова с этим мириться, потому что он меня содержит. С другой стороны, я знаю, что я ему нужна. Он в быту полный ноль, даже яичницу себе не пожарит. А еще он очень любит нашего сына. А сын очень любит меня. Так любит, что даже заснуть без меня не может. Ему уже 5 лет, но мы еще ни разу не расставались. Мы спим с ним вместе и играем всегда вместе, он предпочитает играть со мной, а не с ребятами на игровой площадке...»

То, что эта женщина воспринимает как показатели очень сильной любви, на самом деле – показатели зависимости. Когда ребенок любит проводить время с мамой – это любовь. Когда пятилетний ребенок не может проводить время без мамы – зависимость.

Из-за неудовлетворенных отношений с мужем женщина неосознанно привязывает к себе ребенка. И это отнюдь не здоровая привязанность. Не ощущая своей ценности для мужа, женщина таким образом возмещает недостающее за счет ребенка, культивируя свою сверхценность как мамы.

Можно предположить, что впоследствии у ее ребенка возникнут сложности в общении со сверстниками. Для мамы от этого прямая выгода: если у ребенка не складывается общение со сверстниками, значит, он будет вынужден общаться исключительно с мамой, и мама не почувствует себя одинокой.

Когда супруги связывают теплые чувства, а не созависимость, им легче отпустить от себя ребенка, потому что им есть о чем поговорить друг с другом, есть чем заняться без ребенка. Поэтому важно начинать работу над самостоятельностью ребенка именно с себя. И прежде всего ответьте себе на вопрос: «А я самостоятелен?»

«Я хочу воспитать своего ребенка самостоятельным, но мне в этом мешают бабушка и дедушка. Я даю ему ложку, чтобы он ел сам, а бабушка начинает его кормить. Я кладу ему одежду на стульчик и прошу одеться, а бабушка начинает его одевать. Я хочу, чтобы сын научился какое-то время играть самостоятельно, но его ни на минуту не оставляют

одного, с ним постоянно играют то дедушка, то бабушка...»

Почему так много бабушки и дедушки в этих отношениях? Почему они не считаются с мнением дочери?

Объяснение простое. Дочь живет вместе с родителями, на их территории и за их счет. Не замужем, не работает, и ее, и внука содержат бабушка и дедушка. То есть дочь несамостоятельна. До тех пор пока она зависит от родителей, они могут игнорировать ее пожелания. Тем более что у них есть от этого выгода. Если дочь выросла несамостоятельной, они получили возможность тотального контроля над ней. Теперь им важно получить возможность тотального контроля еще и над внуком.



Возможность воспитать самостоятельного ребенка появляется не ранее, чем самостоятельными станут его родители. Как подобные проблемы взаимоотношений с бабушками решают самостоятельные родители? Иногда весьма категорично: «Дорогие родители, если вы не будете считаться с моими принципами воспитания, я буду вынужден(а) ограничить ваше общение». Только самостоятельный и независимый человек может устанавливать свои правила. К его мнению прислушиваются.

А мнение зависимого человека можно игнорировать, потому что ему все равно некуда деться.

Если процесс сепарации от родителей еще не пройден или вы постоянно выстраиваете созависимые отношения, имеет смысл поработать с психологом, пройти курс личной психотерапии. Увы, далеко не все проблемы решаются посредством прочтения книг. Часто нужен взгляд со стороны.

Несамостоятельность в вертикальных отношениях «родитель – ребенок» или горизонтальных «муж – жена» всегда имеет под собой какую-то выгоду, скрытую потребность каждого участника системы.

– Мы живем вместе уже десять лет, и каждое утро начинается с вопроса: «Люба, где мои носки?» Это же невыносимо!

– Но вы десять лет это терпели, а что сейчас привело вас на консультацию к семейному психологу?

– У нас родился сын. Чудесный мальчик, очень сообразительный, быстро развивается. Он рано начал говорить, ему сейчас полтора года, а он уже стишки за мной повторяет! – Лицо женщины светится радостью и гордостью за сына.



– И как это связано с носками мужа? Выражение лица и интонация снова меняются:

– Он повторяет за мужем: «Где мои носки»! Это ж какой пример он сыну подает! Это ж кто у нас вырастет?

– Понятно. Скажите, а что делаете вы, когда слышите от мужа

этот вопрос?

– Я? Подаю ему носки.

– Все десять лет?

– Ну да.

– Представляете, насколько у него этот рефлекс закрепился?

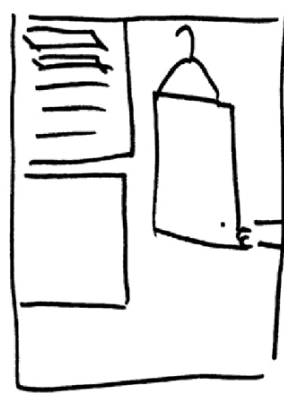
Причем с вашей подачи. В прямом смысле. Он спрашивает – вы подаете. Если вам хочется, чтобы муж изменил свое поведение, то прежде всего вы должны поменять свое.

В ОДИН ПРЕКРАСНЫЙ
ДЕНЬ ЧЕРЕЗ 10 ЛЕТ



ЛЮДОЧКА
ГДЕ МОИ
НОСКИ?

В ШКАФУ!



ОК

Я БОЛЬШЕ
ЕМУ
НЕ НУЖНА



– И как мне его поменять? Сказать ему: «Сам о своих носках позаботься»?

– Звучит грубовато... А если придумать более мягкий вариант?

– Носки в шкафу в спальне, на второй полке снизу, твои – слева.

– У вас всегда носки лежат на одном и том же месте?

**Возможность
воспитать са-
мостоятельного
ребенка появляет-
ся не ранее, чем
самостоятельными
станут его роди-
тели.**

– Да.

– Полагаю, через несколько напоминаний ваш муж запомнит, где следует искать носки.

– А с сыном как быть, чтобы этого вопроса не было?

– Аналогично. Если носки всегда будут лежать на одном и том же месте, ребенок это запомнит. Помогут простые комментарии: «А носочки у нас лежат здесь», помогут инструкции: «Носочки нужно положить на место», помогут просьбы: «Иди, принеси носочки», «Надень, пожалуйста, носочки».

И надо быть готовой к тому, что носочки ребенок наденет кверху пяткой, а может, и непарные. Зато он все сделает сам.

Так бывает, что до рождения ребенка женщина охотно играет роль мамы для своего мужа. «Он без меня с голоду умрет!», «Он без меня носки не найдет!» И муж своим поведением: «Оля, я не нашел, что покушать» – подыгрывает ей. В такой игре всегда есть неосознаваемая потребность со стороны обоих партнеров. Но все можно изменить. При желании.

Какая мама нужна ребенку

На формирование моих воспитательных убеждений когда-то оказали влияние две женщины. Обеим было чуть за пятьдесят, у обеих были мужья, дети, внуки, и обе работали со мной в одном бюджетном образовательном учреждении – на этом сходство заканчивалось. А ключевым отличием было отношение этих женщин к себе.

Одна из них (назову ее Тамара Петровна) была исключительно жертвенной особой. Именно так она себя гордо именovala. «Я опять жертвую личным временем ради образовательного процесса», – громогласно объявляла она в преподавательской, соглашаясь выйти на замену заболевшей коллеги. Сама же она никогда не сидела на больничном, предпочитая переносить недомогания «не отходя от станка». Чуть что, Тамара Петровна демонстративно пила лекарства, которые сама себе и прописывала, так как ей некогда было ходить по врачам. И все мы, конечно, слышали о ее подвиге: как однажды после операции она ушла из больницы, чтобы принять экзамен. Нагрузка у нее всегда была максимальной, даже больше нормы, и «лишние» часы приходилось официально оформлять на кого-нибудь другого. Так много работала она исключительно ради детей, которых «нужно хорошо обеспечить». Крылатая фраза «Все лучшее – детям!» была не только ее личным лозунгом, но и стилем жизни. Как бы ни складывались обстоятельства, в первую очередь удовлетворялись потребительские нужды ее детей (запросы, как вы понимаете, постоянно росли), сама же Тамара Петровна питалась и одевалась очень аскетично и уж тем более не позволяла себе тратить на развлечения и прочие «глупости».



Вторая женщина (пусть будет Татьяна Павловна) по своему образу жизни была полной противоположностью Тамаре Петровне. Нагрузку она брала по минимуму. При необходимости имела «наглость» уходить на больничный даже во время сессии. Ссылаясь на слабое здоровье, могла взять посреди учебного года отпуск без содержания, чтобы съездить в санаторий, чем вызывала у Тамары Петровны идеологическую ненависть.

Периодически в столовой я пересекалась то с одной, то с другой, а то и сразу с обеими...

Тамара Петровна была весьма и весьма разговорчива. Она жаловалась на здоровье, на хроническую усталость, на неблагодарных детей, которые теперь каждый вечер подсовывают ей внуков, лишая возможности отдохнуть после тяжелого трудового дня, а работает она ради них же... Интонация, с которой все это произносилось, явно подчеркивала, что роль жертвы – это любимая роль Тамары Петровны. И за эту роль она ждет оваций...

Татьяна Павловна, напротив, была спокойна, улыбчива и больше слушала, чем говорила сама. Иногда рассказывала что-то смешное о внуках.

Однажды она задала Тамаре Петровне наивный вопрос:

– А почему вы не пройдете обследование, если вас беспокоят частые головные боли?

И тут Тамару Петровну прорвало.

– Вот что я вам скажу, голубушка. Если вы кого любите, так только себя. Личные потребности для вас превыше всего.

У вас и обследования, и санатории, и отпуск внеплановый... А мне о себе подумать некогда! У меня и работа, и дети, и внуки, и весь дом на мне держится! Я в первую очередь о близких думаю! И во вторую очередь тоже думаю о них!

Татьяна Павловна выдержала паузу и, невозмутимо помешивая ложечкой чай, сказала:

– Я тоже думаю о близких... Зачем, думаю, им нужна больная, усталая, вечно ноющая, взвинченная, требующая благодарности тетка? Нет! Им нужна спокойная, здоровая, полная сил, способная поддержать и оказать помощь мама и бабушка. Вот поэтому я и думаю о себе, о своем настроении и о своем здоровье. Я люблю себя, чтобы были силы любить близких и быть им полезной.

В то время я еще только мечтала стать мамой, но уже любила своих будущих детей и знала, что обязательно «все лучшее – детям». А после этого диалога я поняла, что «лучшее» – это не про материальные блага. Это отношение, это настроение и это самочувствие. Ребенку не нужна «жертвенная» мама. Ребенку нужна мама любящая и счастливая.

Это не значит, что мама должна поставить крест на себе или на своей работе. Некоторым мамам для счастья нужно много работать. Но вопрос не в количестве рабочих часов в неделю, а скорее в мотивации. Для выросших детей одинаково плохи оба посыла: «Я всю жизнь на вас работала!» и «Ради вас я отказалась от карьеры!» Еще хуже варианты: «Я из-за вас замуж не вышла! Не хотела, чтобы отчим в дом пришел!», «Из-за вас я с нелюбимым мужем всю жизнь прожила, выходки его терпела, только чтобы вы в полной семье выросли!» Чаще всего такого рода жертвенность – это перекладывание ответственности на детей за свое неумение жить. И как потом жить с осознанием, что мама была несчастной... из-за собственного ребенка?

И если бы дело было только в моральных угрызениях! Смотрите, какие могут развиваться сценарии.



ПЕРВЫЙ: принести свое счастье в жертву маме, как когда-то поступила она. Вам ведь наверняка известны случаи, когда сын одинокой мамы не может устроить свою личную жизнь и лет до сорока (в лучшем случае) остается холостяком? И если бы это был осознанный выбор! Увы, каждый раз, когда сын собирался на свидание (и в двадцать лет, и в тридцать), у мамы случался «приступ».

ВТОРОЙ: принять жертвенность мамы за образец и, когда появятся собственные дети, во всем следовать ее примеру, то есть жертвовать собой ради своих детей.



ТРЕТИЙ: отдалиться от мамы, чтобы как можно реже выслушивать ее упреки в неблагодарности, оградить себя от навязываемого чувства вины. Проблема здесь в том, что, когда ты приходишь к выводу – да, ради тебя жертвовали собой, – от навязанного чувства вины сложно избавиться.



ЧЕТВЕРТЫЙ, самый благоприятный, но редко осуществляемый: выросший ребенок все-таки становится счастливым (саморазвитие, психотерапия, книги, наставники) и даже более того – он сможет сделать маму чуть счастливее. Но лучше, если порядок будет другим: счастливая мама научит ребенка быть счастливым, ведь дети учатся не столько на словах, сколько на личном примере.



Ради счастья детей найдите свой рецепт счастья. Не надо жертвенности и надрывной усталости. Не забывайте заботиться о себе.

С какого возраста можно применять «ленивую маму»?

Мамы – они такие, что при желании всегда найдут повод для тревоги. Даже если сказать им: «Расслабьтесь, совершенно не обязательно скакать вокруг ребенка 24 часа в сутки», они с тревогой начнут уточнять: «А если не скакать, не будет ли это психологической травмой для ребенка?», «Хорошо, пусть не 24, а 22 часа – это много или мало?»

Когда мама постоянно испытывает внутреннюю тревогу и у нее очень мало веры в себя, хочется четких и понятных внешних ориентиров, которые помогут пусть ощупью, но все же найти верный путь. У такой мамы чаще всего возникают вопросы: «Когда нужно начинать развивать самостоятельность?», «Когда дать ребенку ложку?», «Когда приучать его к туалету?». И самый важный в контексте этой книги вопрос: «С какого возраста ребенка можно «включить» ленивую маму?»

Отвечаю: с любого. Понимаете, «ленивая мама» – это не программа воспитания, а жизненная философия. И разница в подходе «ленивой» и «неленивой» мамы может проявляться в любом возрасте.

Ради счастья
детей найдите
свой рецепт сча-
стья. Не надо жер-
твенности и наг-
рывной усталости.
Не забывайте за-
ботиться о себе.

Неленивая мама детское белье стирает руками в специальном «детском» тазике и исключительно детским мылом – никакого порошка! Она не расстается с утюгом и белье проглаживает с двух сторон. Кипятит не только пустышки, но и детские игрушки. Упавшую на прогулке лопатку она поднимает раньше, чем ребенок успеет за ней наклониться. Неленивая мама подсаживает ребенка на скамейку еще до того, как он закинул ножку в попытке залезть самостоятельно. Неленивая мама бежит за санками, летящими с горы, чтобы поднять их в гору вместе с ребенком, хотя ребенок уже может подняться в гору сам. Неленивая мама всегда и все помнит за ребенка: и расписание на завтра, и что нужно принести в школу, и в котором часу начнется экскурсия, – она освобождает ребенка от потребности что-либо запоминать. Неленивой маме не лень вставать утром, чтобы проводить ребенка в школу, пусть даже у нее температура

и пусть даже это уже выпускной класс.

А ленивая мама? Она учит, рассказывает, показывает, знакомит, помогает, но не делает за ребенка то, с чем он может справиться. Ребенок растет – и мама постепенно отпускает его от себя, понемногу передавая ему ответственность за то, что с ним происходит.



Формула проста: сначала вы делаете что-то вместе с ребенком, потом он делает это сам, а вы, доверяя ему, подбадриваете и помогаете при необходимости. И наконец, он все делает один, а вы им гордитесь.

Ребенку важно знать, что мама им гордится. Потому что ощущение успеха – движущий фактор развития.

Когда ребенку дать ложку, а когда шуруповерт?

Когда дать ребенку ложку? Тогда, когда он проявит к ней интерес. когда потянется к ложке или даже попытается у вас ее отнять. Или когда начнет активно есть руками. Ориентируйтесь не на нормативные таблицы и предписания, а на импульсы вашего ребенка. Если не дать ложку, когда есть импульс, потом может случиться так, что ребенок уже не захочет брать этот прибор в руку и начнет требовать, чтобы его кормили. Критерий самый универсальный – наблюдать за ребенком и следовать за его импульсами. Вы же не задаетесь вопросом: «Когда ребенку вставать?» Ребенок сам встанет, когда почувствует в себе силы. Схватится ручками за перильца кровати, подтянется и встанет. И никто в этот момент не будет усаживать его обратно. Ему надо – и он встал.

Ребенок рас-
тет – и мама
постепенно от-
пускает его от
себя, понемногу
передавая ему от-
ветственность за
то, что с ним про-
исходит.

Когда ребенок пытается сам произносить слова, никто не закрывает ему рот, это даже звучит абсурдно. Но иногда приходится слышать нечто подобное:

– Я сам надену!

– Нет, ты долго будешь копать, давай я тебя быстро одену.
(И при этом мамы сверяют достижения ребенка с таблицей развития – в каком возрасте ребенок должен уметь самостоятельно одеваться.)

– Я сам пойду!

– Нет, ты упадешь, дай мне руку!

– Я сам понесу!

- Нет, ты уронишь!
- Я сам открою!
- У тебя не получится!
- Я сам налью!
- Нет, лучше я! Ты прольешь!

3 ГОДА



5 ЛЕТ



Вот так, постепенно, ребенок теряет тягу к самостоятельности и, что хуже всего, – начинает верить, что он не умеет, что он не справится и будет лучше, если все за него сделает мама. Ведь правда, у мамы лучше получается?

Моему племяннику два года, и он уже умело пользуется шуруповертом. В семье никто не задавался вопросом: «Когда дать ребенку шуруповерт?» Да и нет такого норматива в таблице развития. Родители не ставили перед собой такой задачи – научить пользоваться шуруповертом. Но однажды малыш увидел шуруповерт в руках папы и сказал: «Дай!» Так шуруповерт стал любимой игрушкой. Папа показал, научил и выделил

специальную дощечку, в которую можно вворачивать шурупы. Зрелище, конечно, умильное: сидит карапуз на горшке с шуруповертом и сосредоточенно вворачивает гайки. Но на самом деле так развивается моторика. И так развивается самооценка.

Не думайте: пора или не пора? Сможет или не сможет? Дайте ребенку попробовать. Может он или нет – это он сам решит. Только обязательно будьте рядом для обеспечения безопасности.

«Вы знаете, у нас с мужем конфликт. Сейчас сыну год и четыре месяца. Споры по поводу предоставления ребенку самостоятельности начали возникать на улице. Я где-то поддерживаю, даю руку, а муж это считает излишним. Мне же кажется, что нет ничего страшного в том, чтобы дать малышу руку. Поискала статьи на эту тему в Интернете, но ничего не нашла. Что вы думаете по этому поводу?»

Я думаю, что рекомендаций на тему «Когда перестать держать ребенка за руку» просто быть не может, как не может быть и строго определенного возраста для этого. В жизни бывают моменты, когда и тринадцатилетнего сына нужно держать за руку. Того самого, который в годовалом возрасте, выдернув ручонку из руки взрослого, бегал по дорожкам в парке, распугивая голубей. В этом вопросе нужно ориентироваться не только и не столько на возраст. Куда важнее оценить ситуацию и, конечно, надо наблюдать за ребенком, оценивать его силы: с чем он уже справляется, а с чем – нет.

Важно и то, как он себя чувствует. Если малыш уверенно карабкается на горку, то, возможно, в этот момент ему не нужна помощь взрослого. Но если он не удерживает равновесие, оглядывается на родителей в поисках поддержки, тянет ручку к руке взрослого, обязательно нужно прийти на помощь.

Доверяйте ребенку. Доверяйте себе. Не отказывайте в помощи, если ребенок просит. Ведь это совершенно разный подход к воспитанию и, как следствие, разные судьбы: когда ребенок не просит помощи, потому что может справиться сам, и когда он не просит помощи, потому что все равно никто не откликнется.

Всегда отзываться на просьбу ребенка о помощи и не отзываться принципиально – это две крайности. Еще раз: ситуации бывают разные. Важно чувствовать ребенка, чтобы понять, как поступить. За его просьбой могут стоять каприз, лень и даже проявление власти: «Как скажу, так и будет».

А могут – усталость, неуверенность в себе, потребность в заботе. Чего на самом деле хочет ребенок, когда просит о помощи? Представьте себя на месте ребенка и продолжите

за него фразу: «Повесь за меня одежду...» («...а я побегу играть») или «Повесь за меня одежду...» («...я сегодня слишком устал и очень хочу спать»).

Когда мой сын Арсений в 12 лет сломал палец на руке и ему наложили гипс, вечером он попросил снять с него рубаху. Пока он был в состоянии «о-ужас-перелом», я помогала ему себя обслуживать. Но уже через пару дней ребенок привык к факту перелома и к наличию гипса. Оказалось, что гипс на правой руке не мешает самостоятельно есть, чистить зубы, ездить на велосипеде, ловко управлять компьютерной мышкой и даже играть в баскетбол («Ну, мам, я же левой мяч веду»). Зато гипс мешал выполнять домашние задания и конспектировать учебный материал за учителем (просто мотивации на эти действия у него не было). В общем, через пару дней на просьбу сына «Сними мне рубашку» уже без зазрения совести можно было с иронией отвечать: «Я сегодня видела, как ты во дворе этим гипсом по баскетбольному мячу колотил, так что с рубашкой, думаю, ты тоже справишься».

Самостоятельность и безопасность

Словосочетание «детская самостоятельность» у некоторых родителей вызывает тревогу. Воображение рисует пугающие картины: несчастные случаи, плохие компании, распущенность, и все это следствие бесконтрольности.

Для снятия тревоги важно уметь различать нормальную, здоровую самостоятельность, которая несет только благо и без которой в жизни не обойтись, и самостоятельность опасную, которая, понятно, ничего хорошего не принесет. При здоровой самостоятельности родительский контроль остается. А вот если контроль полностью исключить, возникает опасная самостоятельность.

Самостоятельность и бесконтрольность – не синонимы. Отсутствие контроля, конечно, приводит к развитию самостоятельности, но вне контроля различных негативных последствий редко удается избежать.

Предоставляя ребенку самостоятельность, прежде всего важно очертить рамки ее проявления. По мере взросления рамки должны расширяться. Рамки, или границы, – это нормы, правила, условия, в основе которых в идеале должны лежать кроме безопасности нравственность и семейные традиции. Самостоятельность вне таких рамок – это распущенность и вседозволенность, и благом для ребенка она не является, так как ребенок теряет защищенность.

Доверяйте
ребенку. Доверяйте
себе. Не отказывай-
те в помощи,
если ребенок про-
сит.

Отпуская малыша в самостоятельное плавание, то есть ползание по квартире, предварительно уберите все опасные предметы, которые могут привлечь его внимание или случайно попасться на пути. Самое простое – положить повыше то, что представляет опасность. Это – физическое разграничение на «можно» и «нельзя». Как только ребенок научится подставлять табурет и залезать на него – опасные предметы надо убрать еще выше, еще дальше. Я могла спокойно подремать, когда мой двухлетка бодрствовал, только при условии безопасности окружающего пространства: ничего колющего, режущего, обжигающего или ядовитого в зоне доступа.

Самостоя- тельность и бес- контрольность – не синонимы.

Сначала границы между «можно» и «нельзя» только физические, но вскоре ребенок начинает воспринимать вербальные границы – правила и запреты: «Нельзя брать в руки нож», «Нельзя ничего трогать на плите». Ребенок растет, расширяются и границы дозволенного. «Нельзя брать в руки нож» со временем сменяется на «Можно пользоваться ножом в присутствии взрослого», а потом очередь доходит и «Можно самому готовить на газовой плите».

Пример расширяющихся рамок для растущего ребенка

1. Мама решает, когда купать ребенка, и сама его купает. Сначала рамки самостоятельности ребенка ограничиваются лишь выбором игрушки для купания. Оставить малыша одного в ванне, полагая, здравомыслящему родителю и в голову не придет. Это опасно, малыш может потянуться за игрушкой, потерять равновесие, «нырнуть» и захлебнуться.

2. Мама решает, когда купать ребенка. Ребенок сам выбирает игрушки для купания, шампунь, мыло и сам моется. Мама при этом, конечно же, рядом – контролирует процесс и качество, помогает при необходимости. Но просто контролировать процесс – мало. Ребенка нужно еще и учить безопасному поведению. Пустишь дело на самотек, ребенку может прийти в голову кувыркаться в ванне или нырять с края ванны вниз головой. А уж изобрести тысячу и один способ затопить соседей для него и вовсе пара пустяков.

3. Ребенок уже знает, что такое безопасное поведение в ванне. Он сам выбирает время купания, сам осуществляет процесс и сам контролирует качество. А мама? Мама озвучивает условия,

как часто нужно мыться и до которого часа нужно управиться.

4. У ребенка уже четко сформированы понятия о чистоплотности и развиты навыки самообслуживания; когда пора купаться, он решает сам. Теперь в качестве «рамок» выступает условие опрятного внешнего вида.

Предвижу вопрос, с какого возраста ребенок должен купаться самостоятельно? Не должен. Не нравится мне формулировка «должен» в отношении ребенка. Ребенок может, ребенок способен – это другое дело. И его способность к чему-либо зависит не только от возраста. Родители, у которых несколько детей, часто замечают, что одного ребенка уже в пять лет можно спокойно оставить на какое-то время одного в ванне, будучи уверенным, что с ним ничего не случится, потому что ребенок – само спокойствие, «где посадишь – там и возьмешь». А вот другого даже в семь лет лучше одного не оставлять, потому что «безумные идеи» приходят в его голову гораздо быстрее, чем родители успевают среагировать. Напустить полную ванну ледяной воды, чтобы закалиться, – самый безобидный сценарий, все равно долго не высидит.



Аналогично и с другими «когда». Когда отпускать в школу одного? Это зависит от места, где вы живете, от маршрута, от самого ребенка. Одно дело, если школа находится во дворе и весь маршрут можно проследить из окна квартиры, и совсем другое, если до школы несколько кварталов, да еще и оживленные перекрестки надо переходить. Есть дети, которые рвутся к самостоятельности и требуют отпускать их без сопровождения взрослых. И есть дети, которые боятся идти одни и просят их провожать/встречать. Страх нельзя игнорировать. Поэтому, сопровождая ребенка, надо параллельно работать со страхом.

Прийти к самостоятельности через страх (здесь речь идет не о преодолении страха, а скорее о сосуществовании с ним) можно, но последствия могут аукнуться во взрослом возрасте. Вот пример. Свою дочку Лену семи лет мама, отправляясь на ночное дежурство, оставляла дома одну. В безопасности мама была уверена. Лена – серьезная девочка, в дневное время она спокойно остается дома одна. И что ей мешает оставаться одной вечером? Просто ляжет спать, а когда проснется, мама будет уже

дома. Если что, у соседки есть ключи от квартиры. Иррациональный страх девочки, что ночью из-под кровати вылезет чудо невиданное, мама игнорировала. Она не знала, что Лена, завернувшись в одеяло с головой, плакала от страха, боялась встать, чтобы пойти на кухню за водой или в туалет, так и терпела до возвращения мамы. Сейчас Лене тридцать лет, но она никогда не остается ночевать одна. Если муж уезжает в командировку, Лена идет к подруге. Травматичный детский опыт отсылает нас к неприятным воспоминаниям, активизирует негативные эмоции, и справиться с этим очень трудно.

Желательно, чтобы опыт самостоятельности ребенок получал на волне «Ух, как интересно попробовать!» Одной только уверенности родителя: «У тебя получится!» – бывает недостаточно.



Идеальные условия для развития самостоятельности: безопасное пространство + личная мотивация ребенка (интерес, потребность) + уверенность взрослого.

Самостоятельность и родительская тревога

Самый важный, на мой взгляд, фактор развития детской самостоятельности – это способность взрослых побороть свою тревогу, справиться с ней. Честное слово, мне проще забыть, что я «ленивая мама», и пойти самой встретить ребенка из школы, только бы избежать тревоги, парализующей все остальные мысли, кроме одной: «Где сейчас мой ребенок?!»

Мой старший сын давно уже отвоевал право возвращаться из школы самостоятельно. У него свой ключ, он умеет сам открывать двери. Ему хочется продемонстрировать свою взрослость перед остальными первоклашками, которых встречают бабушки, мамы и няни. Он выходит из школы и... видит меня («Ой, так получилось, была тут по делам, а у вас как раз занятия закончились»). Обещаю ему, что завтра он точно пойдет домой один. Успокаиваю себя, что мой ребенок отлично, вплоть до раздраженной мольбы с его стороны: «Да знаю я уже это все!» – проинструктирован по технике безопасности. Но вместе с мыслью «он уже должен быть дома» снова подкатывает тревога. Сначала пытаюсь отогнать ее: задержали на уроке, долго одевается, а потом начинаю звонить. Казалось бы, какое счастье для современных родителей, что есть возможность позвонить ребенку на мобильный телефон и снять тревогу. Но часто оказывается, что тревога, наоборот, нарастает, потому что ребенок не отвечает на звонки. Наспех одевшись, вылетаешь из квартиры – и наталкиваешься на приготовленный еще за несколько метров до двери ключ в руке довольного ребенка (сам дошел). Но вот облом: мама помешала открыть дверь...

Желательно,
чтобы опыт са-
мостоятельности
ребенок получал
на волне «Ух, как
интересно попробо-
вать!»

Мокрый, грязный, но счастливый сын рассказывает о слепленном на школьном дворе снеговике. Первый снег – это такое событие, ради которого забываются строгие родительские наставления: «После уроков сразу домой!» Выдыхаю. Интересуюсь: «Почему не отвечал на мои звонки?» Ответ предсказуем: «Я не слышал». Могу понять, на школьном дворе гам ребячьих голосов перекрывает любую мелодию звонка.



Конечно, можно не изводить себя тревогой. Можно ходить и встречать вопреки импульсу ребенка на проявление самостоятельности. Но все равно с мучительной тревогой придется столкнуться, и не раз. Когда ребенок будет один гулять во дворе. Когда поедет в летний лагерь. Когда будет возвращаться с другими болельщиками с баскетбольного матча. Когда поедет вечером провожать девочку на другой конец города. Когда поедет в другой город поступать в институт... Поводов предостаточно, и по-другому не бывает: тревоги не избежать. Впрочем, есть выход: полностью привязать к себе ребенка. Будет ли это благом для него? Нет. И такой выбор продиктован не заботой о ребенке, а родительским эгоизмом: «Я хочу, чтобы мне было комфортно».

Я не хочу испытывать тревогу. Мне тяжело выдерживать тревогу. Будь всегда рядом, чтобы я тебя видела. Не живи своей жизнью».

Тревожиться за своего ребенка – это нормально. Но иногда тревога переходит границы нормы и становится той тревогой с приставкой «гипер», которая мешает развитию ребенка.

– Я сам помою яблоко!

– Нет, я помою. Ты помоешь плохо, на яблоке могут остаться микробы! (Фантазия уже рисует дизентерию и инфекционное отделение детской больницы.)

Мамы, пусть ребенок вымоет яблоко сам. Ваше дело – проследить за качеством. Для успокоения проговорите про себя мантру: «Это будет тренировка иммунитета». Народный фольклор

по этому поводу говорит: «В каждой грязинке свои витаминки».

– Я сам порежу сыр!

– Нет, положи нож! Порежешься!

Порежется, если не научить обращаться с ножом. Поэтому надо разрешить, но контролировать процесс. Напоминайте: «Следи, чтобы пальцы под нож не попадали».

– Как моя Алиночка первый день в садике?

Алиночке пять лет, и она действительно первый день в садике.

– Все хорошо. Она поела, поиграла и даже покакала.

– Покакала? Как?!

– Да как все. На унитазах.

– Она садилась попой на унитаз?!

– Не переживайте, он чистый, его регулярно хлоркой обрабатывают.

– А попу ей кто вытер?

– Сама.

– Сама?!

– Да, у нас все дети сами с этим справляются.

– Чем вытерла?

– Туалетной бумагой? Чем же еще?

– Но я дома вытираю ей попу только влажными салфетками!

– А что случится, если она использует обычную туалетную бумагу?

– Она может вытереть некачественно, попа начнет чесаться. Натрет бумагой, будет раздражение. А если не в том направлении вытрет, может занести инфекцию в половые органы. А если после этого руки плохо помоешь?!



Как же страшно жить... Конечно, мамина мотивация понятна, она направлена на благо дочери. К счастью, это благо не обернулось для девочки проблемой. Какой? – спросите вы. У девочки могла бы развиться привычка (комплекс) какать только в присутствии мамы, потому что только мама знает, как все сделать правильно и безопасно. У некоторых детей случаются на этой почве психосоматические запоры. И если бы только запоры... Сначала дети не могут уезжать от мамы, а потом, с возрастом, вообще не могут уезжать из дома. То, что ребенок будет расти без летних лагерей, – проблема не самая большая. Но от психосоматики никуда не деться, и «домашние» дети, повзрослев, начинают отказываться от путешествий и командировок, а кое-кто из них не может обойтись без слабительных либо вынуждены обращаться за помощью к психотерапевту (что бывает крайне редко, ибо проблема очень деликатная).

Когда только мама знает, как лучше, как правильнее и безопаснее, и это «как» постоянно озвучивается, от мамы действительно страшно отойти. Причем очень часто мамы возмущаются, разговаривая с другими людьми. А ребенок стоит рядом и слышит: «Как можно позволять детям так высоко залезать? Зачем вообще установили такое на детской площадке? Разве воспитатель сможет за всеми уследить?», «Представляешь, они дали детям на обед рыбу с костями! Разве ребенок справится? Он либо голодным останется, либо кость в горле застрянет», «Нет,

ты подумай! Бабушка дала ему яблоко с кожурой. Столько раз говорила, кожуру надо срезать. В кожуре все нитраты собираются!»

«Да, – думает ребенок. – Мир опасен. И только мама знает, как правильно. Никуда и никогда не буду от нее отходить!»

«Ну, что же ты, сынок? Иди, поиграй с ребятами. Знаете, он такой застенчивый...»

А дальше что?

Про контроль

Родительский контроль бывает разный. Бывает защищающий. Бывает направляющий. Бывает удушающий. Бывает блокирующий. Бывает раздражающий. Бывает отдаляющий. И один легко перерастает в другой, если родители забывают вовремя отступить, ослабить контроль.



Когда мама контролирует все, что ребенок съел за день, когда ему всего два года, – это нормально, это естественно, это разумно, особенно если у ребенка аллергия. Но вот ребенку уже семь лет, и он приглашен на день рождения одноклассника. Много детей, весело и шумно, дети периодически подбегают к столу, что-то хватают и убегают играть дальше. Родители оживленно беседуют. И только одна мама неустанно бдит за сыном: как бы не схватил со стола чего-нибудь вредного,

аллергенного. «Витя, Витюша, что ты только что взял?! Положи конфету на место! Иначе мы немедленно уходим!» Каждый шаг Витюши контролируется мамой. Мама фактически провоцирует сына на игру: «Попробуй утащи со стола конфету так, чтобы я не заметила». Возможно, в этот раз не получится и победа будет за мамой. Но, уверяю, игра продолжится на следующем празднике. Мамин контроль станет раздражающим, и он отдалит маму от сына. К тому же такой контроль блокирует развитие самоконтроля и ответственности. Вите семь. Он уже способен обнаружить причинно-следственную связь между тем, что он ест, и высыпаниями на коже. «Ты взял конфету? Ты можешь ее съесть. Но ты знаешь, что после этого у тебя будут сильно чесаться руки». Да, Витя знает. И Витя может сделать выбор. Сам. Сознательно и ответственно. Важно только не бояться делегировать ребенку эту ответственность.

Я работала воспитателем в аллергогруппе детского сада. У каждого ребенка из группы была аллергия на что-то, но у всех разная. И каждый ребенок знал, что ему можно, а что нельзя.

В детском саду есть традиция приносить конфеты по случаю дня рождения и угощать всю группу. В аллергогруппе приносили не запрещенные большинству конфеты, а печенье или бисквиты. Четырехлетние дети (те, для кого это было актуально) интересовались: «А там нет орехов?» Или могли отказаться: «Мне нельзя, там глютен!» Родители объяснили им, что и почему нельзя, то есть объяснили причинно-следственную связь, делегировали ответственность, превратили контроль в самоконтроль.

Учить ребен-
ка не опаздывать
Важно именно
В начальной школе.
Когда еще есть
уважение к учебе
и есть желание
быть прилежным
учеником.

Когда мама контролирует процесс сбора школьного ранца в первой четверти первого класса – это нормально, это контроль адекватный, естественный. Важно через контроль учить ребенка способам самоконтроля: «А теперь проверь еще раз, все ли ты положил. Давай сверим по расписанию в дневнике. Так, математика. Учебник и рабочая тетрадь на месте?» Но если ребенок уже в третьем классе, а мама вечером лезет к нему в рюкзачок с вопросом: «А краски ты положил?» – это уже контроль удушающий. Принести краски на урок рисования – это уже зона ответственности ребенка. Даже если не положил, что страшного произойдет? Придет на урок без красок,

прочувствует последствия своей забывчивости. Будет самостоятельно решать возникшую сложность, например попросит соседа по парте о том, чтобы пользоваться его красками. Даже если не получится договориться, даже если – худший из сценариев – получит «двойку», это тоже опыт, из которого можно сделать вывод. Правильный вывод: «Надо внимательней собирать ранец». Или неправильный вывод: «Мама! Ты почему мне краски не положила!

Из-за тебя я «двойку» получил!» Неправильный вывод провоцирует мама, проверяющая рюкзак ребенка. Не перевела контроль в самоконтроль.

Другая крайность – сразу, с первых дней в школе делегировать ребенку ответственность за учебу – тоже не способствует развитию самостоятельности. Что будет, если ребенку сказать: «Как хочешь, так и собирай свой ранец!» – не научив его способам самоконтроля, не рассказав, что надо сверять содержимое ранца с расписанием? Скорей всего, ребенок сразу попадет в ситуацию неуспеха, что вызовет у него негативное отношение к учебе. Есть понятие «зона ближайшего развития». Перескакивать через эту зону, отсылая ребенка к деятельности, с которой он еще не умеет справляться (не знает как), нельзя. Сначала показываем, потом делаем вместе, потом контролируем, потом доверяем – важно соблюсти эту последовательность этапов, не перескакивать через них.

Как понять, когда контроль становится удушающим? Очень просто. Задайте себе вопрос: когда я контролирую, я действую из любви к ребенку или из любви к себе? Если из любви к себе и желания проявить власть, то необходимость контроля будет формулироваться так: «Надо делать, как мама сказала. А так, как не говорила, делать не надо. Мама лучше знает. Маму нужно слушаться. Даже если мама ошибается – все время от времени ошибаются, все равно будет так, как мама сказала». «Маму» в формулировке можно заменить на «папу», суть от этого не изменится. Инициатива ребенка при таком подходе полностью подавляется родительским авторитетом. В очередной раз сделать то, что велели родители, и именно так, как они велели, – это исполнительность, а не самостоятельность.

Еще один вопрос. Когда вы контролируете, вы делаете это из желания помочь ребенку или из желания избежать негативной оценки своей персоны? Так бывает, что родительским контролем движет мысль «Что обо мне подумают?». Если ребенок забудет дома учебник, что обо мне подумает учитель? Если ребенок опоздает в школу, что обо мне подумает англичанка? Если ребенок не окончит институт, что обо мне подумают подруги?

– Быстрее! Сколько можно копаться! Ты же опоздаешь! Хватит есть! Положи бутерброд! Некогда доедать! Уже пора зубы чистить! Быстрее дожевывай! Запей, а то подавишься! Ты уснул в ванной, что ли? Выходи уже, одевайся! Сначала обувь, потом куртку! Перчатки взял? Ключи взял? Проездной?

Когда-то я жила на съемной квартире с очень плохой шумоизоляцией. Каждое утро я была невольным свидетелем утренних сборов в школу сына своих соседей. То есть это я так думала, что это сборы в школу. Пока не проехала однажды вместе с соседями в лифте до девятого этажа. Мама-соседка причитала на тему «скоро уже сессия», а сынок бурчал, что успеет все выучить. Нерасторопный «школьник» оказался студентом. Могу предположить, что мама подгоняла его, когда он учился в начальной школе, потом в средней и так далее. Интересно, когда он пойдет работать, она будет его будить?

Уже в начальной школе ребенку нужно объяснить, как заводить будильник. Экспериментальным путем можно определить, сколько времени занимает путь до школы и сколько времени требуется для утренних сборов. «Смотри, сегодня мы шли до школы 20 минут. Если ты хочешь идти медленно, не торопясь, нужно выходить раньше. Но и встать надо раньше. На сколько ты заведешь будильник?»

Учить ребенка не опаздывать, самому следить за временем важно именно в начальной школе. Когда еще есть уважение к учебе и есть желание быть прилежным учеником. Когда есть личная мотивация прийти в школу вовремя. Потому что на фоне личной мотивации проще всего формировать ответственность и самостоятельность.

Есть у меня подозрение, что если соседа-студента приходилось контролировать, чтобы он не опоздал на лекции, и принудительно усаживать за учебники во время сессии, то мотивации на учебу в данном вузе у него не было. Ему это не надо – учиться там. Это не его самостоятельный выбор. Это выбор родителей и, как следствие, вынужденный контроль, без которого все пойдет по совсем другому сценарию.

Родительский сценарий. ребенок как бизнес-проект

Прогуливаемся по парку с хорошей знакомой. Обе с детьми. Только мои дети бегут где-то впереди, собирая по пути турники и качели, а ее ребенок уютно свернулся в мамином животике. Она светится от ожидания. И с упоением рассказывает о подготовке к предстоящему событию. Уже изучена куча сайтов, прочитаны сотни отзывов, выбраны самая лучшая коляска, автокресло, стульчик для кормления. Уже по рекомендациям найден лучший врач в роддоме, лучший педиатр, который ходит к пациентам прямо на дом, лучший массажист, лучшая школа раннего развития, лучший педагог по английскому и тренер по теннису... Я смотрю на круглый животик, и зреет у меня вопрос к пузожителю, захочет ли он заниматься теннисом?



– Еще обязательно нужно будет отдать его на танцы! Это же осанка, выправка, способность к самопрезентации! – вдохновенно-

радостно закончила свой рапорт моя знакомая.

Танцы? Я подавляю усмешку. У меня есть своя история про танцы для сына...

В прежнюю нашу встречу, год назад, эта же знакомая рассказывала мне об учебе на курсах МВА, о стратегическом менеджменте и о развитии бизнеса. С теми же интонациями, что сейчас, – о лучшем педагоге по английскому и тренеру по теннису, и у меня невольно зародилась ассоциация: ребенок – это еще один мамин бизнес-проект.

Но к ребенку нельзя применять тот же подход, что при бизнес-планировании. Ребенок приходит в этот мир вовсе не для того, чтобы оправдывать наши надежды и жить по нашему плану. У него свои задачи на эту жизнь. В этом смысле ребенок не наше продолжение, а самостоятельная личность. Родительские амбиции относительно того, каким ребенок должен быть, мешают рассмотреть, какой ребенок есть на самом деле.



А моя знакомая тем временем рассказывает, что через шесть лет хорошо бы переехать жить в район одной престижной гимназии, где учатся дети ее приятельницы. Очень хорошая гимназия.

– Ты как школу для старшего выбирала?

Ее вопрос, неожиданно прервавший монолог, выбил меня из состояния медитативного слушания. Я вдруг на мгновение почувствовала вину за то, что так беспечно подхожу к планированию будущего своих детей.

– По принципу близости к дому. Меня очень устраивает, что школа находится прямо во дворе. Сын с первого класса самостоятельно ходит на занятия.

– И все?

– И все.

– Но учителя-то ты выбирала?

– Нет. По жизни ребенку будут встречаться разные люди. Разные учителя в школе, разные преподаватели в колледже или институте, разные работодатели. И требования у них будут разными, и характеры. Я же не смогу всю жизнь выбирать ему окружение. Моя задача – научить сына устанавливать контакт и налаживать отношения с любыми людьми. К тому же лучший педагог, как и лучшая школа, – вовсе не гарантия успехов в учебе. У любого учителя в классе есть успевающие и отстающие.

– Но что же тогда делать, чтобы ребенок был отличником?

– А зачем обязательно быть отличником? Лично я ориентирована на эмоциональное благополучие. В этой школе, с этим педагогом, в этом детском коллективе моему ребенку хорошо, комфортно. Если вдруг станет плохо – буду думать, что менять. Относительно успеваемости... Есть у меня мнение, что в большей степени это зависит от усилий родителей, а не от учителя.

Моя знакомая помолчала. Потом задала вопрос, касающийся раннего этапа моего родительства.

Ребенок при-
ходит в этот
мир вовсе не
для того, чтобы
оправдывать наши
надежды и жить
по нашему плану.
У него свои задачи
на эту жизнь.

– А школу развития ты как выбирала?

– Никак. Мы и не ходили. Я – ленивая мама. Мне было лень с утра будить ребенка, везти на занятия. Куда приятнее проснуться, когда захочется, спокойно позавтракать, без спешки собраться на прогулку в ближайший парк. Проводить эксперименты с песком, считать шишки, выкладывать палочки по возрастанию, кормить белок.

– А спорт?

– Ходит на айкидо.

– А почему именно айкидо?

– Потому что ребенку там понравилось. Сам выбрал.

Начинали с фигурного катания, но через месяц тренировок Арсений наотрез отказался выходить на лед.

– И ты не стала настаивать?



– Нет. Зачем уговаривать ребенка заниматься тем, что ему не нравится, если можно найти то, что ему по душе, куда он будет ходить с желанием. В музыкальной школе мы прозанимались полгода – ушли. Еще был кастинг в балетную школу. Моего семилетку гнули, тянули, выворачивали ему стопы, а потом сказали, что у него есть данные для балета и мы можем приходить на занятия. Я обрадовалась, как будто меня приняли. Мечта детства. Кстати, фигурное катание это тоже мечта детства. В городке, где я жила, не было ни балета, ни фигурного катания. Но Арсений быстро опустил меня на землю: «Мама, ты хотела, чтобы я сходил на кастинг? Я сходил. Но балетом я заниматься не буду». А я-то уже видела себя в зрительном зале, со слезами умиления на глазах любующуюся сыном. Это был мой сценарий. Который не совпал со сценарием сына.

– Ну, не знаааю, – скептически протянула знакомая. – Меня вот родители заставляли ходить в музыкальную школу. Я ее через «не хочу» окончила, но сейчас очень им благодарна, что они научили меня не отступать, преодолевать трудности.

– Благодарность родителям – это хорошо. Но учиться

преодолевать трудности, брать новые высоты можно и занимаясь тем, что тебе нравится, что ты сам выбрал. Тогда и настроение другое, и сил больше, и совсем другая мотивация. Время – слишком ценный ресурс, чтобы тратить его на то, что хотят от тебя другие. Ты сейчас играешь на инструменте?

– Нет.

– Поешь? Дома или в караоке-клубе?

– Нет, не пою.

– А чем бы ты стала заниматься в детстве, если бы ушла из музыкалки?

Знакомая задумалась. Взгляд стал отрешенным, обращенным в прошлое.

– Я бы пошла в художественную школу. Там тогда был недобор, моя подружка пошла и позвала меня с собой. Но в двух школах, музыкальной и художественной, одновременно было нереально учиться. Расписания занятий совпадали. Родители настояли на музыкальной, потому что я туда уже несколько лет отходила: «Нельзя бросать начатое!»

– А с чем сейчас связана твоя деятельность?

– Ты же знаешь! Рекламная полиграфия, сувенирка.

– Знаю. Я просто хотела, чтобы ты это сама сказала и сопоставила. Что ближе к твоему нынешнему бизнесу: музыкальная или художественная школа?

Знакомая помолчала. А потом, прищурившись, задала провокационный вопрос, надеясь, вероятно, разрушить мою теорию свободного выбора:

– А ты чем в детстве занималась?

Вот скажу «психологией», и она меня поднимет на смех. Нет, конечно!

В моем детстве был школьный кукольный театр. Мы ходили с представлениями по детским садам, показывали малышам сказку о правилах дорожного движения. Тогда я мечтала, что когда-нибудь приду в садик уже не в роли мамы непослушного лисенка Огнехвостика, а в роли воспитателя.

Что еще? Танцевальный кружок при ДК. Выступали на детских праздниках. Все зимние каникулы работали на елках, водили с малышами хороводы. И вот эти хороводы с малышами мне нравились даже больше, чем кружение на сцене.

Художественная школа. Особенно нравилось не классическая живопись, а декоративно-прикладное искусство. Нравилось осваивать разные техники, использовать разные материалы. Это мне потом очень пригодилось при работе с детьми в оздоровительном лагере, детском саду и даже в колледже, потому что среди студенческих групп периодически устраивались

конкурсы стенгазет, агитационных плакатов, разных поделок.

Но художественной школе я благодарна не только за это. В процессе обучения у меня сформировалось чувство композиции, рисунка. Впоследствии к этому добавились знания из области психологии, и теперь с детских рисунков я могу «считать» эмоции ребенка. И могу провести коррекцию его эмоционального состояния, рисуя вместе с ним. Я также умею «читать» коллажи взрослых, обнажающие проблемы, о которых взрослые вслух не говорят, потому что не хотят или (чаще) сами не замечают, что в какой-то области жизни наметился явный перекос. Не знаю, была бы я сейчас так влюблена в арт-терапию, если бы не художественная школа.

Когда-то я бросила лыжную секцию. Потому что медленней всех бегала. И баскетбол. Потому что постоянно боялась, что мяч попадет мне в голову. Надо ли было мне тогда преодолевать страх или продолжать бегать на лыжах, вместо того чтобы ходить в художественную школу? Было бы сейчас моим клиентам, приходящим за помощью психолога и арт-терапевта, лучше от того, что я когда-то научилась неплохо играть в баскетбол?



Ну и в качестве последнего аргумента я рассказала знакомой про мою воспитанницу Дашу. Дашина мама еще до рождения дочки решила, что та обязательно станет гимнасткой, и непременно чемпионкой. И тоже нашла лучшего тренера. Но тренер посмотрел на Дашу и сказал, что девочка для гимнастики полновата. Взглянув на расстроенную маму, он добавил, что девочка может еще похудеть, и пригласил прийти через полгода. Мама решила «похудеть» дочку. И мне, как воспитателю группы, в которой «надежда российской гимнастики» проводила по десять часов пять дней в неделю, было поручено следить за ее рационом. «Никаких добавок! Никакого хлеба! Не давайте ей булки и печенье на полдник!» А Даша слезно просила хлеба... И она не любила шумных подвижных игр. Медлительная, мечтательная, она любила рисовать красками восхитительные для ее возраста картины. Через полгода Даша

не похудела, несмотря на строгий рацион. А я все это время целенаправленно акцентировала внимания мамы на рисунках дочери: «Посмотрите! В этом возрасте далеко не все дети рисуют сюжетные картины. Обычно лист хаотично заполняется каляками-маляками, и дети даже не разбирают, где верх, где низ. Посмотрите! Она экспериментирует с красками! Она сама дошла до того, что их можно смешивать. Даша может рисовать с утра до вечера. У нее ярко выраженные способности к рисованию. Ее надо развивать в этом направлении». Хорошо, что мама прислушалась. У Даши появился шанс стать талантливым художником, а не посредственной гимнасткой.

Меня вот родители заставляли ходить в музыкальную школу. Я ее через «не хочу» окончила.

– Ой, не факт, – скептически заметила моя знакомая. – Совсем не факт, что девочка станет талантливым художником. Может, она вообще через год рисовать бросит.

– Может быть. Но этот год она будет заниматься тем, что ей нравится, к чему лежит душа, к чему есть способности. Будет расцветать от успехов, а не думать, что она хуже всех, занимаясь гимнастикой. Ребенок быстрее и гармоничнее развивается через то, что ему нравится. А приобретенные навыки все равно останутся с ней и, возможно, пригодятся в другой деятельности.

– Нельзя же всю жизнь заниматься тем, что нравится!

– А разве ты бы этого не хотела? Разве во взрослой жизни мы не к этому стремимся, подыскивая себе работу по душе?

Понятно, что в жизни ребенка есть обязательная школа с обязательной программой. Но дополнительное образование пусть будет по устремлению души.

Знакомая погрузилась в молчание. Молчание – хороший знак. Это значит, происходит внутренняя работа. Конечно, она еще не готова согласиться со мной и отказаться от своего нового бизнес-проекта под названием «Мой чудо-ребенок». Но, с другой стороны, я не услышала категоричного протеста. А значит, у пузожителя появился шанс на свободу выбора. Малыш, я ничего не имею против тенниса. Но только если ты сам захочешь.

Воспитание в ребенке самостоятельности невозможно без признания его личностью, без признания его права на самоопределение: чем он будет заниматься, что ему будет нравиться, во что он будет верить.

Самостоятельность и родительский перфекционизм

Дети становятся самостоятельными не раньше, чем мама задушит в себе перфекциониста.

– Привет! Проходи, сейчас будем пить чай. С минуты на минуту чай из магазина придет, – шучу я.

– Ты пользуешься услугой доставки продуктов?

– Да, с тех пор как сын подросток и пошел в школу, пользуюсь. Ребенка в магазин отправила.

– Серьезно? А я вот не готова к тому, чтобы посылать своего одного за покупками.

– Почему?

– Да я и мужа не отправлю одного. Он же купит не то, что нужно. Я всегда сама за продуктами езжу. Муж рядом ходит, только чтобы пакеты носить.

– А почему?

– Я же лучше знаю, что нужно.

– Так объясни, что тебе нужно.

– Ой, объяснять долго. Понимаешь, я пробовала сначала, но проще самой. Я могу сказать, чтобы купил колбасу вот с таким названием, вот такой фирмы. А ее не окажется. И тогда нужно выбрать другую. Он будет звонить и спрашивать, какую брать. И начнет долго перечислять ассортимент. «А что в составе? – спрошу я. – А срок годности? А цена?» Меня это утомляет.

– Могу представить... Полагаю, это утомляет не только тебя. Муж, наверное, тоже предпочитает, чтобы ты сама ходила.

– Да! Он же вообще к этому не приспособлен! Сколько раз за маслом посылала, столько раз не то приносил! То процент жирности не тот, то срок годности уже вот-вот закончится, то вообще не масло, а спред растительный, то хорошее, но по такой цене! Ну, неужели ты, говорю, цены не запоминаешь, чтобы сравнить и понять, что это очень дорого?

– А к чаю у тебя тоже определенные требования?

– Конечно. Если я и отправляю мужа в магазин за чаем, то только с фотографией упаковки на телефоне!

– А если именно этого чая не окажется, муж будет тебе звонить, как с колбасой?

– Ну да.

– Слушай, я отправила сына в магазин, попросив купить любой черный чай. И я сильно сомневаюсь, что это будет именно тот чай, что на фотографии в телефоне твоего мужа. Как быть?

Ты не станешь его пить?

– Глупости. Конечно, стану. Я же в гостях, я готова к тому, что у тебя не будет моего любимого чая.

– Вот и я готова к любому чаю. Поэтому смело отправляю сына за покупкой. Если он купит чай не в пакетиках, а листовой, ничего страшного – узнает, в чем разница и как заваривать листовой. Если купит не черный, а зеленый или каркаде, узнает, что бывает и такой чай, узнает, что чай может отличаться по вкусу. Тоже хорошо – определится, какой ему больше нравится. Любая покупка – это жизненный опыт. Когда я прошу купить рафинированное растительное масло, я готова к тому, что в итоге он принесет нерафинированное масло. Будет повод обсудить с сыном разницу. Если я прошу купить стиральный порошок-автомат, а он принесет из магазина порошок для ручной стирки, я смогу это пережить, это не критично, просто объясню разницу. В следующий раз, покупая порошок, ребенок будет внимательнее. Если купит что-то совсем ненадлежащего качества, с истекшим сроком годности – спокойно обсудим, сделаем из этого выводы.

– Но на это же лишние деньги тратятся. Я не могу так спокойно реагировать.

– А я фокусируюсь на том, что приобретается. Приобретается опыт. Он тоже имеет цену.

Я готова к несовершенствам и ошибкам своего сына (и своим собственным). На ошибках учатся. Но только если при этом отсутствует критика. Критика, особенно если она грубая, насмешливая, унижительная, способна блокировать любую активность. И да, чтобы спокойно относиться к «неидеальным» покупкам, важно сначала задуть в себе перфекциониста.

Дети становятся самостоятельными не раньше, чем мама задушит в себе перфекциониста.

Перфекционизм конфликтует с самостоятельностью не только в покупках. У перфекциониста все должно быть идеально. Или хотя бы близко к этому. Доверить помыть пол ребенку? Нет. Пол же грязным останется. Пропылесосить? Нет, ребенок только середину комнаты пропылесосит, а под кровать не заглянет. Уж лучше я сама. Уроки сам сделает? А если ошибка?! Потом придется переписывать. Я буду рядом, я буду смотреть, как он буквы выводит. Посуду из посудомойки выгрузить? Нет, он неправильно тарелки расставляет. Не параллельно друг другу и по размеру не сортирует. Игрушки? Я сама приберу. Только я знаю, как их правильно рассортировать. Он опять динозавров с солдатиками в кучу смешает. В прошлый раз с папой прибирали и все перепутали. Я потом за ними повторно все сортировала. Вот как можно детали от трех разных конструкторов свалить в одну коробку?! И машины все в одну кучу. Уж сколько раз объясняла, что гоночные от грузовых нужно отдельно складывать. Никто не может навести порядок такой, какой мне нужен. Поэтому я сама.



А если мама всегда сама, то у ребенка нет пространства для проявления самостоятельности.



Что мешает стать «ленивой мамой»

Повышенная тревога, перфекционизм, желание контролировать и модерировать судьбу ребенка мешают становлению самостоятельности. А что еще? Банальный дефицит времени.

«Мне некогда ждать, пока он сам намылится. Он же начнет с мылом играть, пузыри мыльные между пальцев выдувать. Мне некогда ждать, когда он наиграется. Уже спать надо. Я быстро сама его помою»...

Чтобы спо-
койно относиться
к «неидеальным»
покупкам, важно
сначала задушить
в себе перфекцио-
ниста.

«Он приготовит! А мне потом всю кухню отмывать. Я больше устану от уборки, чем от готовки. Не надо мне на кухне помогать. Я сама быстрее сделаю»...

«Ой, сейчас опять придется напоминать, уговаривать, мотивировать, чтоб он пошел за котом убрал. Нет у меня столько свободного времени. Я быстрее сама все уберу»...

«Она такая копуша. Если ждать, пока сама оденется, вечность пройдет. Это ж на полчаса раньше вставать нужно. Лучше я побыстренькому сама ее одену»...

Помимо дефицита времени мешает установка, прочно засевшая в голове некоторых родителей: «Наша задача – избавить ребенка от трудностей и уберечь от ошибок».

Идея, конечно, хороша, но ее реализация безнадежно оторвана от реальности. А реальность такова, что рано или поздно с трудностями в своей жизни сталкивается каждый человек. И ошибки совершает каждый.



Предположим, у суперродителей все будет отлично получаться. Все трудности, встречающиеся на пути ребенка, они будут разрешать сами. Но чтобы оперативно помочь ребенку, нужно, чтобы этот ребенок был рядом. Всегда. Таким образом, за возможность жить без трудностей ребенку придется поплатиться личной свободой и самостоятельностью. Но и это не спасет. Однажды родителей не станет. И ребенок останется один. Вроде и взрослый по возрасту, но такой... беспомощный.

Нет, задача родителей – помогать ребенку справляться с трудностями. Учить напрягаться и эти трудности преодолевать. Такой опыт важен. Это как закаливание. Это как тренировка иммунитета. Это как регулярная физкультура. Если такой опыт есть, в трудной ситуации ребенок, не важно, сколько ему лет, возьмет себя в руки и скажет: «Ничего, и с этим я тоже справлюсь».



Аналогично с ошибками. Если последствия ошибки не несут угрозу жизни и здоровью, то можно, заранее зная, что ребенок ошибается, согласиться с ним: «Хорошо, попробуй». Если лишить ребенка опыта собственных ошибок, то он одновременно лишится возможности анализировать, делать выводы, предвидеть, исправлять ошибки, наконец. «Умные учатся на чужих ошибках» – гипотетически верное высказывание. Но по факту знания «как правильно», «как будет лучше», «как надо» надежнее усваиваются через собственный опыт, опыт ошибок.

– Я хочу в перчатках.

– Нет, у тебя перчатки сразу промокнут, руки замерзнут. Надевай варежки, они непромокаемые.

– Не промокнут! Я хочу в перчатках!

– Мне лучше знать! Надевай, кому сказала!

Она такая ко-
пуша. Если ждуть,
пока сама оде-
нется, Вечность
пройдет. Лучше
я по-быстренькому
сама ее одену.

А если так: пусть ребенок идет в перчатках, а варежки возьмет с собой. Перчатки промокнут, руки замерзнут, и ребенок сам попросит дать ему варежки. Это будет уже его собственное решение, основанное на личном опыте.

– Когда рисуешь, лучше все остальное, пока ненужное, со стола убирать.

– Мне и так нормально.

Упс, краска разливается и заливает альбом... Вот он, полученный негативный опыт. Сразу стало понятно, почему лучше убирать со стола все ненужное. Сейчас самое главное – удержать себя от занудства: «Ну вот, я же тебе говорила! Слушать надо, когда тебе говорят!»

Прежде чем настаивать на своем мнении, подумайте, какие могут быть последствия? Еще раз: последствия несут угрозу жизни или здоровью? Если нет, задаем себе следующий вопрос: последствия легко пережить или аннулировать? Если да, то позволим ребенку получить свои шишки и сделать выводы.



РАЗБИЛАСЬ... НИЕГО!

СЕЙЧАС НАДО ПРИНЕСТИ СОВОК
И ШВАБРУ И ВСЁ ПОДМЕСТИ.
ПОТОМ ПРОТЕРЕТЬ ТРЯПОЧКОЙ.
ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ НАДО БЫТЬ
В ТАПКАХ, ЧТОБЫ ОСКОЛКИ
НЕ ВПИЛИСЬ В НОГИ.

ДАВАЙ ВМЕСТЕ!



Я ТАК И ЗНАЛА,
ЧТО ТЕБЕ НЕЛЬЗЯ
НИЧЕГО ДОВЕРЯТЬ!
РУКИ-КРЮКИ... ТЕПЕРЬ
ВСЕ ОСКОЛКИ МЫТЬ
ПРИДЕТСЯ...

ЖИВО НА ДИВАН,
А ТО ЕЩЕ ОСКОЛКИ
В НОГИ ВОПЬЮТСЯ,
В БОЛЬНИЦУ ЕХАТЬ

Ребенок пролил воду. Ребенок разбил чашку... Это плохо или хорошо? Это просто факт. Факт нейтрален. А дальше все зависит от реакции мамы. Мама может испугаться. Ужас-ужас! Сейчас ребенок наступит на мокрый пол и промочит носки. Разбил чашку? Ой, он сейчас поранит ногу осколком.

А осколок может уйти глубоко под кожу. Ужас-ужас-ужас! Фантазия мамы уже рисует жуткую картину: хирурги в масках проводят операцию по извлечению осколка из детской стопы... Испуганная, она эвакуирует ребенка в другую комнату и сажает на диван. Папу просит, чтобы тот не спускал с ребенка глаз до окончания уборки: «На кухню ни ногой!» На всякий случай мама надевает ребенку тапочки (хотя он сидит на диване). И бедный ребенок делает вывод, что мир опасен, сам он беззащитен, и единственное безопасное место в мире – диван...

Не лучший вариант, если мама победоносно провозгласит: «Я же тебе говорила, что разольешь!» Попутно она может сказать про «руки не из того места», про «лезешь, куда не просят» и перечислит все грехи за последнее время. Скорее всего, будет сделан неутешительный прогноз: «Ты так скоро всю посуду перебьешь!» Еще она может шлепнуть в сердцах нарушителя

порядка и выдворить из кухни. Это – ситуация неуспеха, и она формирует у ребенка соответствующую самооценку...

Чтобы активизировать ребенка, нужно либо донести до него «надо», либо увлечь его «хочется».

Но мама может спокойно констатировать факт. Потому что с кем не бывает, ситуация-то рядовая. Ну да, слишком сильно наклонил кувшин. Ну да, слишком близко к краю стола поставил чашку. Все мы, пока учимся чему-то, допускаем ошибки. Если мама спокойно объяснит, как нужно наливать воду, если поможет собрать осколки, попутно разъясняя, почему надо соблюдать осторожность, если расскажет, что делать с лужей, а лучше всего, даст ребенку тряпку, чтобы он вместе с ней протер пол, то ребенок получит развивающий опыт. Опыт анализа ошибок и их исправления.

Разбитая чашка, разлитая вода, да что угодно – это жизненный опыт ребенка. Будет ли этот опыт тормозящим активность, травматичным для самооценки или развивающим – зависит от реакции и действий взрослого. «Ленивая мама» предпочтет разделить тяготы уборки с ребенком, привлечет его к посильной помощи.

Ребенок не хочет сам одеваться

Умеет, но не хочет. Может сам надеть колготки, штанишки, носочки, но сидит и ждет, когда его оденут. Зачем напрягаться, если есть взрослые, которые гораздо быстрее справятся с этой задачей.

Для любой деятельности нужны мотивация или стимул. Мы что-либо делаем благодаря двум импульсам: либо потому, что нам так хочется, либо потому, что нам так надо. А «надо» может возникнуть по двум причинам: чтобы получить что-то хорошее или чтобы избежать чего-то плохого. Получается, чтобы активизировать ребенка, нужно либо донести до него «надо», либо увлечь его «хочется». И чем меньше ребенок, тем больше опоры на «хочется».

- Можно вовлечь ребенка в соревнование «Кто быстрее оденется?».

- Можно создать игровую ситуацию: съемки супербоевика «Успеть за пять минут одеться и спасти мир».

- Можно искать компромисс: «Давай ты сам наденешь штаны, а с кофтой я помогу».

- Можно действовать через личную потребность ребенка: «Хочешь прийти в группу самым первым? Тогда нам нужно выйти через десять минут. Скорей одеваться!»

«Сыну уже пять лет. Мне нужно, чтобы он быстро сам собрался, а он меня не слышит. То, что мы в садик опоздаем, его никак не огорчит. Он все делает сам, но так медленно, что я теряю терпение».

Знаете, есть такой анекдот. Объявление: «Сделаем ремонт. Быстро, качественно, недорого. Выберите любые два пункта». Здесь похожая ситуация: «Сборы в садик. Быстро, качественно, самостоятельно. Какие два пункта выбрать?»

1. Быстро и самостоятельно. Хм, это отразится на качестве: то зубы забудет почистить, то кофту наизнанку наденет.

2. Быстро и качественно. Реализуется с маминой помощью.

3. Качественно и самостоятельно. Возможно. Но медленно.

На данном возрастном этапе (ребенок-дошкольник) «быстро, качественно, самостоятельно» – это завышенные ожидания. Можно, конечно, ориентироваться на эту планку, но тогда крепнущее раздражение у мамы неминуемо. Раздражение – плохой советчик в воспитательном процессе. Ребенок не робот. Вообще, если ребенок что-то делает медленно, это не значит,

что он не слышит родителей из вредности. Возможно, что у него такая скорость жизни, такой темперамент.

Если не дать
возможности про-
бовать и учиться
тогда, когда к это-
му есть интерес,
вовсе не факт,
что, когда ребенок
«дорастет», этот
интерес у него
останется.

И да, у него нет личной заинтересованности в результате. Это маме нужно вовремя прийти в садик, а ребенок с удовольствием остался бы дома.

В ситуации, когда вы куда-либо очень торопитесь, можно помочь ребенку, а навык самостоятельного одевания тренировать,

когда у ребенка есть личная заинтересованность в этом, когда в случае опоздания негативные последствия почувствует он, а не мама. Если у ребенка нет личной мотивации быстро одеться и идти туда, куда он не хочет, на заигрывания и компромиссы он не откликнется. Вам нужен срочно одетый ребенок? Тогда просто оденьте его, целее будут нервы и у вас, и у него.

За годы работы в детском саду я наблюдала многих детей в разных ситуациях. Я видела, как одни и те же дети стремительно одевались, когда у них была личная заинтересованность в этом. (Например, пойти в парк аттракционов, за новой игрушкой в магазин или в гости к другу.) И как же они меееделееенно одевались, когда заинтересованности не было.

Самостоятельность легко развивается из личной заинтересованности или потребности. Через давление: «Я кому сказала!», через шантаж: «А то дома одного оставляю!», через критику: «Вечно ты самый последний» формируется негативное отношение к процессу. В дальнейшем при любой возможности ребенок будет избегать самостоятельных действий.

Развитие самостоятельности – это всегда задача поиска подходящей для ребенка мотивации. Здесь сложно подобрать универсальную рекомендацию. Ищите, что будет мотивировать именно вашего ребенка, ищите нужные слова, наблюдайте, какие ситуации подталкивают его к деятельности. И оценивайте мотивацию не с позиции «зачем это надо маме», а с позиции «зачем это надо ребенку».

Например, мой старший сын Арсений не хотел чистить ботинки. Потому что «и так сойдет». Начищенные ботинки нужны были маме, а не ребенку. Я начистила до блеска правый ботинок. На контрасте левый стал сильно проигрывать, и стало понятно, что «так не сойдет». В итоге левый ботинок Арсений уже почистил сам – мотивация на это появилась.

А младшего, Сашку, и мотивировать не пришлось – он сам захотел чистить обувь. Ему было три года, когда он выпросил у меня персональную губку для чистки обуви, ревностно следил, чтобы никто ее не брал, и каждый вечер протирал ею свои ботиночки. Было важно не упустить этот момент личной заинтересованности. Когда-то давно, в этом же возрасте, и Арсений хотел чистить обувь сам, но я не позволила, потому что «грязь, микробы, запачкается, заболит». (Увы, я не всегда была «ленивой мамой».) Если не дать возможности попробовать и научиться тогда, когда к этому есть интерес, вовсе не факт, что, когда ребенок «дорастет», этот интерес у него останется.



«Дочка пяти лет не желает сама раздеваться, когда приходит домой. И что мне делать? Не давить, не критиковать, не отчитывать?» – спрашивает знакомая мама. Надоест быть в одежде – разденется. Я помню, как в четыре года, возвращаясь из садика, подолгу валялась на полу в пальто. Видимо, ленивой я была уже тогда. Родители меня не уговаривали, не стыдили, не подгоняли, но и не помогали раздеваться. Когда мне надоедало лежать, становилось жарко, некомфортно, появлялась личная мотивация на раздевание – я вставала и снимала пальто.

Одно дело, когда ребенок просто валяется, а если он стонет на всю квартиру: «Раздееееень меня!» – какой фразой отвечать?

Прежде всего постарайтесь понять, почему он стонет. Может, он заболел, и тогда ему надо помочь. Если ребенок не болен, не истощен физически или эмоционально, четко выразите свою позицию: отступать вы не намерены. Рано или поздно до ребенка дойдет, что ныть бесполезно.

Например, можно сказать:

«Я сама раздеваюсь. И ты сама разденься. Я знаю, ты справишься».

Или:

«Не могу тебе помочь. Я сейчас занята приготовлением ужина».

Или:

«Нет. Пожалуйста, сделай это сам. Ты умеешь».

Подберите те слова, которые вам ближе. Важно не ЧТО именно вы скажете, а КАК скажете. Нужна спокойная уверенность. Если ребенок услышит в мамином голосе сомнения, это сигнал, что есть шанс добиться своего и нужно еще немножко понять...

Кстати, не вижу ничего критичного в том, чтобы иногда помогать ребенку раздеваться. Если ребенку действительно тяжело, не стоит игнорировать его просьбы о помощи.

Ребенок не хочет ходить на горшок

Как его приучить? Постепенно и терпеливо. Горшок должен стоять на видном для ребенка месте, и всегда на одном и том же. Однажды ребенок сам прибежит и сядет на него...

Ни в коем случае нельзя принуждать, заставлять ребенка садиться на горшок. Можете предложить, можете попросить и даже поговорить, но не требовать. Нельзя удерживать малыша на горшке силой. Иначе горшок будет вызывать у него стойкие негативные чувства. На начальном этапе не забывайте хвалить, независимо от того, осталось ли там что-то или ребенок просто сделал вам одолжение – зачем-то посидел голый попой на странном предмете.

МОЯ МАМА ТАКАЯ
СТРАННАЯ... КУПИЛА
МНЕ КАКОЙ-ТО
ПЕНЁК С ДЫРОЧКОЙ И
ЖДЁТ, ЧТОБЫ ИЗ МЕНЯ
В ЭТОТ ПЕНЁК ЧТО-ТО
ВЫТЕКАЛО...



Ни в коем случае нельзя ругать или стыдить ребенка за случившиеся «аварии». И тем более нельзя сердитым тоном произносить слово «горшок» в контексте: «А горшок для чего у нас? Ты почему на горшок не попросился?» Поставьте себя на место ребенка. Жил себе не тужил, нужду в штаны справлял, и тут на тебе – горшок. И за все, что раньше было естественно, теперь ругают. Вывод напрашивается сам: горшок – враг, осложняет привычную жизнь.

В очередной раз снимая с малыша мокрые штанишки, нужно терпеливо и спокойно объяснять: «Какать и писать надо в горшок. Штанишки мокрые. Плохо, неприятно. Хорошо, когда штанишки сухие. Надо проситься на горшок. В следующий раз садись на горшок. А где у нас горшок?»



В течение дня следует несколько раз напоминать про возможность использования этого волшебного предмета гигиены. Еще можно высаживать на горшок плюшевого медведя и рассказывать сказки о том, как обрадовались сказочные герои, когда у них появилась возможность ходить в сухих штанишках. Этого вполне достаточно. Остальное – вопрос времени.

Не торопите события. Сохраняйте спокойствие. Освоение

горшка зависит не только от стараний и педагогических приемов родителей. В гораздо большей степени – от развития способности ребенка контролировать процесс мочеиспускания и дефекации. Даже трехлетки (большие уже!) могут забыть, недотерпеть. Даже в четыре года у некоторых детей еще случаются «аварии». Я знаю по мамским форумам, что у всех есть знакомые, которые любят рассказывать, что их ребенок чуть ли не с полугода просился на горшок. Совет для успокоения (на бородатый анекдот из бородатого анекдота): так и вы рассказывайте. Нет, ну правда, если, по мнению некоторых, дети уже в год должны проситься на горшок, то почему в садике при работе с двухлетними детьми постоянно приходится кого-то переодевать в сухое?



У современных детей, воспитанных в условиях регулярного использования памперсов, порой формируется странная зависимость от этого предмета. В своей практике я встречалась с десятком подобных случаев. Ребенок предпочитает справлять нужду в памперс и категорически отказывается садиться на горшок. При этом процесс хорошо осознается и не менее хорошо контролируется. Например, девочка Настя трех

с половиной лет, когда ощущала, что хочет в туалет, просила надеть на нее памперс. Садиться на горшок она категорически отказывалась. Родители купили несколько горшков в надежде, что первый горшок просто неудобный. Горшки разных форм и расцветок появлялись в доме один за другим. Но Настя требовала памперс.

Однажды мама решилась на эксперимент: в памперсе было отказано. Вот, пожалуйста, – горшки на выбор. Девочка рыдала и терпела. Через несколько часов у нее поднялась температура, и мама сдалась, надела памперс. А на следующий день родители пришли ко мне за психологической консультацией.

*Не торопите
события. Сохраняй-
те спокойствие.
Освоение горшка
зависит не только
от стараний роди-
телей.*

Настя – маленький консерватор и приверженец ритуалов, поэтому важно было дать ей время, чтобы подготовиться, привыкнуть к мысли о том, что от памперсов придется отказаться. Я посоветовала родителям в последний раз купить большую пачку памперсов, и так, чтобы Настя обязательно присутствовала при покупке. Еще в магазине (или дома, перед тем как идти

в магазин) надо озвучить ей, что это действительно последняя упаковка, теперь памперсы для Насти покупать не будут, потому что большие девочки ими не пользуются, а Настя скоро станет совсем большой.

Родители воспользовались моими рекомендациями. Насте доверили участие в покупке, она даже сама расплачивалась на кассе, протягивая купюру, – вот оно, приобщение к взрослости и самостоятельности (а самостоятельные взрослые обходятся без памперсов). Дома ей доверили самой контролировать, сколько памперсов осталось в пачке. Настя их каждый вечер пересчитывала, к своим 3,5 года она уже умела считать. (Странное увлечение ранним развитием – дети учатся читать и считать быстрее, чем пользоваться горшком!) Насте предложили самой решить, куда она будет справлять нужду, когда памперсы закончатся: в горшок или унитаз. Каждый раз, вытаскивая из упаковки памперс, Насте напоминали, что еще одним стало меньше и скоро она будет обходиться без этого вспомогательного средства для малышей. И тогда мама с папой устроят семейный праздник отказа от памперсов. Настя может сама выбрать себе подарок и придумать место, где они этот праздник отметят.

Когда для проявления самостоятельности столько возможностей, легко почувствовать себя взрослой и принять решение пользоваться унитазом, что в итоге и сделала Настя. Через пару недель большая пачка памперсов наконец-то закончилась, и Настя, кажется, радовалась этому больше всех.

В этой истории были задействованы принципы **постепенности** (было время для привыкания), **самоконтроля** (девочка сама контролировала процесс перехода, считая оставшиеся памперсы) и **личной заинтересованности** (в качестве позитивного подкрепления – обещание праздника и подарка). Для ребенка старше трех лет совокупность этих принципов можно использовать для формирования любого навыка.

Часть 2

Простые навыки



Навыки самостоятельной игры

– Вообще нисколько сама не играет! Всегда рядом с ней кто-то должен быть. Чтобы я могла обед-ужин приготовить, к нам бабушка приходит. К счастью, у нас бабушка живет в одном подъезде с нами. Мы специально так квартиры выбирали, чтобы рядом жить. Пока дочь с бабушкой играет, я могу свои дела на кухне переделать.

– А что было бы, если бы бабушка жила далеко? Как другие семьи без бабушек обходятся?

– Ох, не представляю! Была одна неделя, когда бабушка болела, так муж на пару дней отгул брал, а потом еще три дня отгул брал дедушка, мой папа.

Мы сидим в кабинете для индивидуальных консультаций в психологическом центре. Проблема – несамостоятельность маленькой девочки. Но постепенно я понимаю, что в моем кабинете сидят две несамостоятельные девочки. Одной два года. Другой – двадцать пять. Так может ли одна несамостоятельная девочка воспитать самостоятельность в другой?

Вдруг младшая из несамостоятельных девочек, заскучав, слезает с кресла и направляется к двери. Между прочим, сама придумала, сама направилась, сама дверь открыла...

Старшая несамостоятельная девочка моментально кидается за ней с намерением вернуть обратно.



– Пусть сходит, – предлагаю я, – там диванчик с игрушками. Администратор присмотрит. А мы пока с вами поговорим.

– Ой, нет! Я так не могу. Мне надо ее видеть. Вдруг что-то случится!

– Там мягкий диван, мягкие игрушки и мягкая по характеру девушка-администратор. Что же там может случиться?

Видно, что у мамы нет аргументов, но и желания отпустить дочку тоже не наблюдается. «Я так не могу. Мне надо ее видеть» – вот главное препятствие в развитии навыков самостоятельной игры. В любом контакте удовлетворяются потребности обеих сторон, даже если они не осознаются. На уровне сознания мама хотела бы, чтобы дочка какое-то время могла поиграть сама. Но на уровне подсознания есть более важная потребность: «Мне надо ее видеть» – и ребенок удовлетворяет эту мамину потребность своим нежеланием играть самостоятельно.

Когда ребенок впервые решает отползти или отойти от мамы, у мамы естественным образом возникает тревога. Если мама выдерживает эту тревогу, то тем самым она дает ребенку «добро» на познание мира. Если мама не выдерживает эту тревогу, то ребенок начинает ей помогать, как будто говоря: «Мама, мне трудно с твоей тревогой, так и быть, я не буду отползать от тебя».



Конкретно в этой семье есть еще и бабушкина тревога, что мама без помощи не справится. Бабушкина потребность звучит точно так же: «Мне надо ее видеть. Вдруг что-то случится» – и мама удовлетворяет эту потребность тем, что сама она не справляется. То есть не может «самостоятельно играть» в свою семью.

Ребенок научится самостоятельно играть не раньше, чем окружающие взрослые будут к этому готовы.

Ребенок научится самостоятельно играть не раньше, чем окружающие взрослые будут к этому готовы. Поэтому первая рекомендация: отказаться от помощи бабушки. На время. Помощь – это хорошо. Но тогда, когда это действительно помощь, а не замаскированное под помощь формирование зависимости. «Я без тебя справлюсь. Но с тобой мне будет легче» – это помощь. «Я без тебя не справляюсь» – это зависимость.



Из потребности приготовить обед-ужин вырастает и пространство для взрослой самостоятельности: «Я могу сама справиться и с ужином, и с дочкой», и пространство для развития детской самостоятельности: «Я могу сама себя занять на это время».

Для того чтобы тревогу было легче переносить, еще раз стоит критически осмотреть квартиру на предмет безопасности. Все ли опасные вещицы убраны за пределы зоны досягаемости ребенка? Плотны ли закрыты окна? Устойчивы ли стулья? Чем может заняться ребенок? Что интересного предложить ему на этот период времени? А далее подключается тройка известных принципов: постепенность, самоконтроль и личная заинтересованность.

- **Постепенность.** Начинать надо с пары минут самостоятельной игры. Постепенно время увеличивается.

- **Самоконтроль.** Дайте ребенку возможность самому контролировать время, когда мама занята своими делами. Выручить могут песочные часы: «Поиграй сам, пока песочек весь не пересыпался. Когда заметишь, что песок пересыпался, позовешь меня». Также временным ориентиром может быть песенка: «Когда песенка закончится, я к тебе приду».

- **Личная заинтересованность.** Рассказывайте, как это ценно, как это значимо, когда дочка или сын могут какое-то время

поиграть самостоятельно. Хвалите малыша, рассказывая о нем другим, но так, чтобы малыш слышал: «Пока я варила кашу, он такую высокую башню из кубиков сам построил!»

Ребенок не хочет самостоятельно кушать

– А что делать, если ребенок не хочет есть самостоятельно, отказывается брать ложку? Дочери уже четыре года, а ее до сих пор приходится кормить.

Что значит «приходится»? Это же ваше решение: потакать и кормить. И что такого случится, если вы перестанете это делать? Ребенок так и будет сидеть перед полной тарелкой, не притронувшись к еде? Но в этом случае он останется голодным.

Предположим, у вас завтрак. «Не хочешь – не ешь. Вставай из-за стола. Завтрак окончен». Потом обед: «Ты так и не возьмешь ложку? Ну, как хочешь». К ужину ребенок так проголодается, что начнет есть самостоятельно, прекрасно орудуя ложкой. Если, конечно, не будет никаких перекусов в виде печенья, пряников, конфет и так далее.



Важно одно – унять внутреннюю тревогу взрослых. Спокойствие, только спокойствие, как говорил Карлсон, – за один день ребенок не умрет с голоду. У него есть инстинкт самосохранения, и здоровое чувство голода рано или поздно возьмет верх над упрямством. Но сработает это, только если ребенок увидит спокойную уверенность родителей и поймет,

что отступать со своей позиции они не намерены.

Если вы видите, что ребенок здоров, весел и активен, значит все в порядке. Не стоит поднимать панику.

Отказаться от кормления ложечки можно и постепенно, через игру. (Да-да, тот самый принцип постепенности!) Попробуйте договориться с ребенком: «Давай по очереди. Одна ложка – я тебя кормлю, вторая – ты сам ешь, потом снова я и снова ты».

Или так: «Хорошо, я тебя покормлю, но только после того, как ты ровно пять ложек съешь сам». (Ребенок сам ест и сам считает – реализация принципа самоконтроля. Если считать он пока не умеет, будет слушать, как это делает мама, тоже полезно.)

«Давай, ты ешь, а я буду считать громко и торжественно». (Словосочетание «громко и торжественно» почему-то служит для детей веским аргументом.)

В период, когда я работала в детском саду, в подобные игры приходилось играть только с недавно пришедшими детьми, то есть с теми, кто еще адаптируется, чье эмоциональное состояние нестабильно. По отношению к ним больше уступок. Но если адаптация прошла успешно, ребенок хорошо себя чувствует в новой обстановке и не плачет, капризы из серии «покорми меня» мягко игнорировались.

За один день
ребенок не умрет
с голоду. У него
есть инстинкт
самосохранения,
и здоровое чувство
голода рано или
поздно возьмет
Верх над упрямст-
вом.

«Покорми меня!» – требовал Виталик. И если в первую неделю (неделю адаптации) я его кормила, то начиная со второй недели я специально создавала ситуацию, при которой малыш был вынужден есть сам. «Виталик, подожди, мне надо всем компот налить». А потом: «Подожди, я схожу в спальню, в спальне нужно проветрить перед сном». И Виталик ждал... Какое-то время... Но голод не тетка, поэтому мальчик брал ложку и начинал есть. (Принцип личной заинтересованности.)

Укладываться спать самостоятельно

– Сам уснет?! Да не может быть!

Я провожу семинар для родителей в детском развивающем центре. И, похоже, ни один из родителей, собравшихся на семинаре, не верит в то, что ребенок способен заснуть сам, без специальных действий со стороны взрослого.

– Наши дети, укладываясь спать, делают все, чтобы довести нас, родителей, до белого каления. Сами же создают ситуацию, при которой получают порцию негатива, чтобы законно отрыдаться и тут же вырубиться, будто бы и не было ничего, – с отчаянием описывает свою семейную ситуацию мамочка со светлыми кудрями.

– Да, – подхватывает мамочка с темной косой. – Если дело дойдет до слез, время засыпания сокращается до нескольких минут, если не секунд. Прямо сдерживаю себя, чтобы детей не задеть. Очень уж велик соблазн – поревут минут десять, зато потом сразу уснут.



– Спать уложить тяжело что днем, что вечером. Начинают беситься, скачки по кровати, сна ни в одном глазу. Вчера опять не сдержалась, гаркнула на нее, так она сразу и уснула. Не понимаю, почему надо сначала прорыдаться и только потом нормально уснуть? – вопрошает мамочка в пестрой бандане.

Объясняю, что в этом нет ничего удивительного. Со слезами, то есть с сильными эмоциями, выходит много энергии, что влечет за собой физическую усталость. После слез обессиленный человек засыпает. Вы ведь наверняка замечали за собой, что после сильного расстройства, стресса возникает желание «мне бы выспаться».

Но здесь есть и подводные камни. Если ребенок несколько раз подряд заснет после такого эмоционального всплеска, возможно закрепление нежелательной модели поведения. Иначе говоря, ребенок привыкнет засыпать только со слезами, только после борьбы и никак по-другому...

– Да не пойдет он спать! Сам – никогда! – к обсуждению проблемы подключается папа. – Мы его каждый вечер с боем укладываем. Сидеть с ним надо, пока не уснет. Моему сыну почти три года, и он делает все, чтобы только не ложиться. Он несколько раз попьет, несколько раз посидит на горшке, несколько раз поменяет игрушку, с которой собрался спать. Вчера сначала я с ним лежал, и он просто прыгал на мне, а потом потребовал, чтобы вместо меня мама его укладывала. Полежал пять минут с мамой и устроил истерику, чтобы опять папа пришел. Так мы с женой и менялись, пока он не вырубился от усталости. Это невыносимо, так изматывает нас всех! Мы как-то решили, что пора бы ему ложиться спать самому. Перестали с ним сидеть. Так он, вместо того чтобы лежать, стал бегать туда-сюда по квартире. Мы ему запретили выходить из комнаты, а он лег на пол и стал играть. В кровать мы его загнали только через наказание. Какое-то время он рыдал, а потом устал и уснул. Если не наказывать, если без слез, он так и будет бегать до полуночи. В итоге снова по очереди сидим рядом с ним.

Прежде всего
родители должны
быть твердо уве-
рены в том, что
ребенок устанет
и сам уснет.

– То, что вы рассказали, – это не про самостоятельное засыпание. Самостоятельное засыпание – это когда сам захотел, сам лег, сам уснул. В вашем же рассказе после слов «ложиться спать самому» пространства для самостоятельности не было. Вы просто перестали сидеть с ребенком, а когда ему ложиться спать, сам он не определял. Его поведение по-прежнему строго контролировалось родителями, а в кровати вы его удерживали через принуждение и наказание. При этом несколько раз у вас прозвучала мысль «устал – уснул». Осталось только сформулировать простую истину: усталый ребенок уснет сам.

– Вот в том, что он устанет и уснет, сомнений у нас нет. Но только устает он ближе к одиннадцати, а утром его в садик не добудишься...

– А во сколько вы его укладываете?

– Мы стараемся начать укладывать где-то в восемь. О, это целый ритуал. Мультик, купание, кто-то из нас читает ему сказку, иногда две. В девять выключается свет, и тут начинается представление... Он может спокойно до одиннадцати, а то и до половины двенадцатого бегать туда-сюда, писать, какать, менять игрушки... будет просить, чтобы мы с ним посидели, потому что ему страшно, да все что угодно.

– А зачем же вы так рано загоняете его в постель?

– Так ведь процедура долгая. Он и так до одиннадцати на голове стоит. А если позже будем укладывать, то он еще дольше бегать будет.

– То есть если его не укладывать, то он, устав, уснет сам в 23 часа, – это с ваших слов. А если его в восемь начать укладывать, то он все равно будет бегать до одиннадцати. Только при этом еще нервы родителям вымотает.

– Действительно... Получается, что так.

– У вашего сына сейчас идет сильная протестная реакция на сон. Его укладывают, он не хочет, сопротивляется, а потом уже хочет спать, но все равно сопротивляется. Потому что со сном у него связаны негативные ассоциации. Он воспринимает сон как наказание. Можно так поступить: под выходной объявите ребенку, что больше вы его спать укладывать не будете. Вы только подготовите его ко сну, искупаете, почтаете, а дальше пусть сам решает, когда спать. Но оговорите условие, что он может играть только в своей комнате и только в спокойные игры. И посмотрите, как он себя поведет. Вероятно, первые дни он уснет ну ооочень поздно. И может быть, даже не на кровати, а на полу, в процессе игры, – настолько велико будет его сопротивление сну. Но постепенно он привыкнет, что его никто не принуждает спать, и поменяет свое отношение к этому. Сон будет восприниматься уже не как наказание, а как возможность восстановить силы. Если же родительская тревога не позволит вам пойти на такой смелый эксперимент, то продолжайте укладывать, соблюдая привычный ритуал. Но лучше сдвинуть время подготовки ко сну на более позднее время. Чтобы ваше сопротивление продолжалось не три часа, а полчаса.

– Так если я разрешу ей не спать, она мне жизни не даст! Она же за мной ходить будет, чтобы я с ней поиграла, – восклицает одна из мам, и я сразу вспомнила маму, которая жаловалась, что ее дочь не умеет играть одна.

Самостоятельное засыпание не может быть автономным. То есть не бывает так, что самостоятельность касается только сна, а во всем другом самостоятельность отсутствует. Или наоборот. Нет, дорогие родители, все взаимосвязано: и сон, и горшок, и умение чем-то самостоятельно развлекать себя, и, конечно, ваша готовность к детской самостоятельности. Прежде всего родители должны быть твердо уверены в том, что ребенок устанет и сам уснет. Если вы, напротив, считаете, что ребенок сам, по доброй воле никогда в кровать не ляжет, то он и в самом деле сделает все, чтобы укрепить вас в этом мнении.

Обычно уверенность в том, что ребенок сам в кровать

не пойдет, родители черпают из собственного детства. Они, вероятно, помнят, как их укладывали спать, запрещая вставать с кровати и требуя, чтобы глаза были закрыты. А еще, может быть, наказывали сном: «Ты себя плохо вел в садике, опять подрался. Сейчас придем домой, и я тебя сразу спать положу!» Или: «Если сейчас же не прекратишь шуметь, пойдешь в кровать!» А кого-то, возможно, подкупали: «Если быстро уснешь, утром я тебе дам конфетку». Подобные манипуляции нарушают восприятие сна как естественной потребности, возводя его в ранг насилия. Пока ребенок может сопротивляться насилию, он старается использовать все доступные методы. Вот и получается такая борьба, выматывающая обе стороны: «Видно ведь, что спать хочет, уже с ног от усталости валится, а все равно не ложится».

Попробуйте не заставлять ребенка спать. Хотя бы потому, что заставлять – неэффективно. Представьте, что вы сами по какой-то причине не можете заснуть. Нервное перевозбуждение, стресс на работе, навязчивые мысли... Если в этот момент на вас будут сыпаться агрессивные упреки вашего мужа (жены): «Ну что ты никак не заснешь?!» – вам это поможет уснуть? Вряд ли... Скорее всего вспыхнет обида или раздражение оттого, что ваше состояние даже не пытаются понять. Эх, если бы для здорового, крепкого сна было достаточно магического словосочетания «Быстро спать!»...

Я не говорю про абсолютно всех детей. Исключение могут составлять совсем маленькие дети или дети с неврологическими особенностями, но в возрасте от трех лет многие дети уже могут засыпать самостоятельно.

Необходимые условия для этого:

- Отношение ко сну как к естественному отдыху, а не как к наказанию и принуждению.

- Предложите ребенку занять себя тихими играми на ограниченной территории. («Можешь не спать, но не выходи из комнаты, не кричи».)

- У родителей не должно быть тревоги по поводу «уже девять часов вечера, а он все еще не спит».

- Сверхважность соблюдения определенных условий отхода ко сну вовсе не обязательна. Ничего страшного, если ребенок забудет надеть пижаму, забудет убрать за собой игрушки после игры, забудет выключить свет в своей комнате.

Это не значит, что нужно совсем отпустить ситуацию и перестать придерживаться режима дня. Можно напоминать ребенку о необходимости сна. Можно воздействовать личным примером. Можно создать ему условия для засыпания. И ребенок

засчет.

Семейные традиции

Вчера мы с моим ребенком занимались: писали в прописи.

– Может, закончим? – сказал Сашка.

– Осталось еще три буквы, – протестую я.

– Завтра доделаю, – настаивает сын.

– Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Тем более всего три буквы осталось, – авторитетно паляю я.

Я же не знала, что этот речевой штамп мой ребенок возьмет на вооружение и направит против меня.



Спустя несколько дней Сашка придумал лепить динозавров.

– Пора спать. Давай убирать пластилин.

– Мне нужно еще трех динозавров слепить.

– Уже половина одиннадцатого. Слепишь остальных завтра.

– Мама, не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Всего три динозавра! – нокаутирует меня Сашка моим же аргументом.

И я иду спать, пожелав ему творческих успехов и спокойной ночи.

Примерно через час выхожу из своей комнаты. Ну да, как-то

не по себе, не спится, если ребенок не в кровати. А ребенок, оказывается, уже в кровати. Спит. Носки снять забыл. Одеждой не укрылся. Зато пластилин убрал в коробку.



Утром спрашиваю:

– И где твои новые динозавры?

– Я только одного слепил, потом спать сильно захотелось, – отвечает Саша.

То есть мой ребенок лег спать немногим позже. Всего-то на один динозавр. Наверное, если бы я начала проявлять свою волю, если бы насильственно забрала пластилин и стала загонять в постель, времени на наше противостояние ушло бы гораздо больше. А сколько ушло бы нервов с обеих сторон...

Сон – естественная потребность. Уставший ребенок уснет сам. Я не укладываю своих детей спать. Я просто напоминаю, что пора спать. Говорю о своей усталости, о своем желании пойти спать. Предлагаю: «Если хочешь, чтобы я перед сном почитала, нужно лечь в кровать прямо сейчас, иначе будет поздно, я усну, а во сне я не читаю». И это вовсе не моя революционная идея – отказаться от укладывания детей. Я сама выросла в таких условиях. Для меня в детстве было открытием, что в других семьях детей

зачем-то заставляют лежать в кровати.

Однажды я спросила маму:

– Мама, я не помню, чтобы вы меня как-то специально укладывали спать. А как в нашей семье решалась проблема сна?

Мама ответила:

– Никак. Я сама не помню такой проблемы. Ты просто говорила, что хочешь спать, и шла в кровать. Я укрывала тебя одеялом, целовала, желала спокойной ночи, выключала свет. А когда вы с братом поменьше были, мы читали перед сном долго. Вы поэтому и ложились с удовольствием, что вам нравилось слушать.

Выходит, я просто повторяю педагогическую модель из родительской семьи. А у мамы моей откуда такая модель взялась?

– Мама, а тебя в детстве как спать укладывали?

– Бабушка твоя, наша мама, учителем работала, она до глубокой ночи тетрадки проверяла. Как ты думаешь, было у нее время и силы своих детей в кроватях удерживать? Устали и сами уснули.

Сон – потребность организма,
и проблема засыпания не решается
хорошим поведением и усилием Воли
ребенка.

Семейные наследуемые практики воспитания... Я не думаю, что моя прабабушка укладывала детей спать как-то иначе. У них с мужем было слишком большое хозяйство и слишком много детей, чтобы тратить по часу в день на укладывание каждого.

Мамино время

Однажды, сидя в очереди на прием в женской консультации во время первой беременности, я услышала разговор двух мам. Обе ждали по второму ребенку и обсуждали разные сложности в воспитании. Одна мама резюмировала:

– Когда ребенок засыпает, у мамы начинается жизнь.

– Это точно, – согласилась вторая и добавила: – И как потом двоих укладывать? Вообще времени для себя не будет...



У этих мам существовало убеждение, что мама живет своей жизнью только тогда, когда ребенок спит, а все остальное время она живет жизнью своего ребенка. А если мама начинает жить своей жизнью только тогда, когда ребенок засыпает, то для нее это чрезвычайно важно – чтобы ребенок уснул обязательно вовремя. Она нервно поглядывает на часы, потому что уже пора бы начаться ее жизни, но ребенок все еще не спит. И чем сильнее маме хочется, чтобы ребенок уснул, тем активнее он борется со сном. Как будто чувствует мамину тревожность. И мама может даже начать злиться на «вредного» ребенка, который, как нарочно, не засыпает...

Иной раз возникает утомительное противоборство: мамина настойчивость, с одной стороны, и организм ребенка – с другой. Именно так: организм ребенка. Потому что сон – потребность организма, и проблема засыпания не решается хорошим поведением и усилением воли ребенка.

А если не делить жизнь на «жизнь для себя» и «жизнь для ребенка»? Пусть будет жизнь с ребенком. Такая жизнь, в которой будет комфортно и маме, и ребенку.

После девяти вечера начинается мое личное время. Дети могут спать, могут не спать, но это не влияет на мои вечерние планы. Если младший сын хочет, чтобы я почитала, – я почитаю, но только до девяти часов. В девять время чтения заканчивается. Если старшему нужна помощь с уроками, я готова помочь до девяти часов. Не хочешь спать – можешь играть. Но только тихо и в своей комнате при свете ночника, чтобы не мешать спать остальным. Тихо играть одному в полумраке довольно скучно, и ребенок быстро засыпает. У меня нет проблемы с укладыванием детей. И у меня есть своя жизнь. Мамино время. Даже если дети не спят.

Проблемы засыпания и как их решать

– Что делать, если ребенок не хочет спать? Ну, никак не засыпает!

А что делаете вы, когда не хотите спать или не можете заснуть? Есть два варианта: либо вы продолжаете бодрствовать, чем-то активно заниматься, пока естественная усталость не возьмет свое, либо создаете себе условия для засыпания. Но прежде анализируете ситуацию: «Что мне мешает уснуть? Как исправить? Может, душно? Может, шумно? Может, жестко? Может, жарко? Может, мысли мешают?»

В случае с ребенком нужно задаться теми же вопросами. И устранить причину.

1. Слишком короткое время бодрствования, предшествующее ночному сну. Например, ребенок поздно встал после дневного сна. Тогда логично время ночного сна немного сдвинуть. Определенного режима дня, конечно, придерживаться нужно, но не следуйте ему фанатично. Не стоит держать в кровати ребенка, который по известным вам причинам совсем не хочет спать. В том, что ребенок уснет на час позже, никакого криминала нет. Важнее, чтобы он уснул с удовольствием.

2. Трудность в переключении от активной деятельности ко сну. Если ребенка, который скачет по комнате на мяче, с этого мяча снять и поместить в кровать, то ребенок будет скакать и там. Это примерно как выдернуть взрослого с важных переговоров и сказать: «Спи!» Нет ведь, не уснет. Будет прокручивать в голове аргументы оппонентов и просчитывать последствия сорванных переговоров. «Гештальт^[1] не завершен», как говорят психологи. То, что пора спать, – это понятно взрослому, а ребенку непонятно. Для ребенка фраза «Пора спать!» – полная неожиданность. А неожиданность – это стресс: не успел, не закончил. Дайте ребенку возможность закончить игру. Предупредите заранее, что скоро спать. Учите ребенка заканчивать игру, проигрывая сюжет вместе с ним: «Машинки уехали в гараж», «Куклы ушли спать». Заранее переключите ребенка с активных игр на спокойные, так как от спокойных игр переход ко сну легче. Продумайте ритуал засыпания – привычную последовательность действий, которая будет настраивать на сон.

3. Наличие внешнего раздражителя, мешающего засыпанию (свет, звук). Постараться убрать раздражитель или уменьшить его воздействие.

4. Раздражитель внутри – навязчивая мысль, страх, сомнение. Поговорите с ребенком на эту тему. Просто задайте

какой-нибудь вопрос, а потом внимательно слушайте. Малыш сам расскажет, что его беспокоит.

1

Вот пожалуйста!
уснул в машине
и весь режим
когу под хвост!

2

3.

4

5.

**ФИЗИЧЕСКИЙ
ДИСКОМФОРТ**

6.

**СТРЕССОВАЯ СИТУАЦИЯ,
НОВЫЕ УСЛОВИЯ**

7.

**НАПРЯЖЕНИЕ,
ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ**

8.

**У РЕБЕНКА СФОРМИРОВАНА
НЕГАТИВНАЯ УСТАНОВКА НА
СОН, И ОН «ВКЛЮЧАЕТ»
СОПРОТИВЛЕНИЕ**

5. Физический дискомфорт (новая подушка непривычной высоты, колючая пижама, жарко, душно). Выход самый простой – создать комфортные условия. Правда, уставший ребенок способен заснуть, сидя на пороге в верхней одежде или на коврикe возле дивана, свернувшись калачиком поверх деталей лего, или даже с ложкой в руке над тарелкой супа... Если ребенок не хочет спать, может, ему не хватает физической активности?

6. Стрессовая ситуация, новые условия (приходится засыпать в новом месте, в доме присутствуют новые для ребенка

люди, не выполнен привычный ритуал засыпания). Дайте ребенку время, чтобы адаптироваться, привыкнуть к непривычной для него ситуации. Пусть освоится на новом месте, пообщается с незнакомыми прежде людьми, исследует все, что представляет для него интерес, убедится в безопасности. А потом постарайтесь соблюсти ритуал засыпания, если не весь, то хотя бы некоторые элементы.

7. Напряжение, перевозбуждение. Умойте ребенка. Сделайте расслабляющий массаж. Можно при этом что-то тихо приговаривать. Спокойная, размеренная, монотонная речь действует успокаивающе. Почитайте книгу сказок. В любом народном фольклоре есть «усыпляющие» произведения (об этом чуть ниже).

8. У ребенка сформирована негативная установка на сон, и он «включает» сопротивление. Чтобы улизнуть из кровати, ребенок может придумать тысячу и одну причину. Он может активно саботировать просьбу идти спать или манипулировать вами. Про подобное поведение шутники говорят: «При слове «спать» на ребенка нападают жажда, голод и запор...» В этом случае сделайте так, чтобы кровать вызывала у ребенка только положительные эмоции. Придумайте вместе с ним, как ее украсить, выберите вместе постельное белье, желательно с рисунком, навевающим сон (у меня есть детское белье со спящими медведями в пижамах, с совами на фоне звездного неба – расцветки темные, сдержанные). Пусть в кровати будет «сонная» игрушка, которая уже соскучилась и зовет малыша присоединиться.

При достаточной дневной активности, при спокойных играх перед сном, при соблюдении ритуала перехода ко сну и положительном отношении к месту сна ребенок легко засыпает. Не заставляйте его спать. Создавайте условия для засыпания.

«Моему сыну три года, и укладываемся мы иной раз вечером по полтора часа. Я пробовала не укладывать его, и в итоге он мог просидеть до двух ночи, пробовала не укладывать днем, но тогда он сам отключался в четыре часа, потом просыпался в семь, и “да здравствует веселая ночь”... О самостоятельном засыпании и не мечтаю, в моем бы присутствии засыпал...»

Бывает, заснуть мешает повышенная нервная возбудимость. Когда я работала воспитателем в детском саду, мне встречались такие дети. То есть в каждой группе были такие, кто спокойно ложился и засыпал, и такие, к кому требовался особый подход. Некоторые дети даже лежать спокойно не могут: теребят одеяло, чешутся, ковыряют в носу, накручивают волосы на палец, дергают

брови. Я садилась на стульчик рядом с кроваткой. Одной рукой мягко фиксировала ноги малыша, положив руку на бедро, вторую руку клала на плечико. Далее делала очень легкие покачивающие движения. Это элемент из телесно ориентированной терапии, позволяющий быстро снизить тонус напряженных мышц, оказывающий расслабляющее действие на нервную систему.

Лучше, если
родители будут
гибкими: В какие-то
дни ребенку можно
позволить уснуть
позже, иногда
неплохо бы сделать
расслабляющий
массаж перед
сном.

Кроме этого я использую технику подстройки дыхания.

У возбужденного ребенка дыхание частое и поверхностное. У спящего – равномерное, глубокое. Значит, чтобы ребенок уснул, нужно перевести его дыхание в другой режим.

Удерживая свои руки на теле ребенка, я присоединяюсь к его дыханию, некоторое время дышу, как он, – наши вдохи и выдохи совпадают. Через некоторое время я начинаю дышать более глубоко и медленно, так, как дышит человек в состоянии расслабления. Дыхание у ребенка тоже становилось более глубоким.

Эту технику можно применять одновременно к двум детям (у меня же две руки). То есть я ставлю стульчик между кроватками, правую руку кладу на плечико одного ребенка, а левую – на плечико второго. Потом начинаю тихонько раскачиваться вперед и назад, в такт своему дыханию. Колебательные движения передаются детям. Вскоре наступает мышечное расслабление, дыхание замедляется, и малыши засыпают. Требуется для этого от трех до пяти минут. Максимум десять.

Еще один прием, после которого у меня мгновенно засыпала половина группы, – чтение сказки. Но читать нужно не артистично, с выражением, а мелодично, даже монотонно, постепенно замедляя темп речи. Предложения надо произносить протяжно, на выдохе, а затем делать паузу для плавного вдоха, это приводит к тому, что у слушателей дыхание замедляется.

Еще я бессовестно нарушала авторский текст, вставляя в него фразы про расслабление, отдых, сон: «И подумал тогда медведь (вдох, после чего плавно, на выдохе произносится следующая фраза), сяду-ка я на пенек (вдох), съем пирожок (вдох), лягу на травку (вдох), подремлю чуток (вдох). А Маша ему из короба (вдох): «Поспи чуток (вдох), но не ешь пирожок...»

У Маршака есть замечательное «засыпательное» стихотворение: «Сказка о глупом мышонке». И ритм подходящий, и часто повторяющаяся фраза про сон. Главное, не начать читать с выражением, имитируя ржание лошадей и хрюканье свиней; читать это стихотворение нужно «трансовым» голосом, с паузами, покачиваясь, а если знаете его наизусть, то и с закрытыми глазами. (Тут бы не уснуть раньше ребенка.)

Описанные приемы очень эффективны, но обратите внимание: прежде чем применять их, нужно самому быть спокойным и расслабленным. Самое сложное для мам, после того как дети уснули, соскребать себя со стульчика, выводить из сонного транса и бодренько идти делать свои взрослые дела, завидуя спящим детям...

И еще один важный момент. К вопросу перехода ко сну

нельзя подходить механистически. Даже тем детям, которые в принципе неплохо засыпают, иногда требуется помощь. Наблюдательные родители способны уловить настроение ребенка и понять, может ли он сам заснуть или ему нужно помочь снять дневное напряжение: посидеть рядом, погладить спинку, потереть волосы, покачать.

Лучше, если родители будут гибкими: в какие-то дни ребенку можно позволить уснуть попозже, иногда неплохо бы сделать расслабляющий массаж перед сном. Вспомните, в вашей взрослой жизни наверняка были моменты, когда не спалось даже при наличии физической усталости. Нервное напряжение давало о себе знать навязчивыми мыслями, и расслабляющий массаж был бы весьма кстати.

Я учила этому виду массажа мам в одной из смен творческого семейного лагеря. В десять вечера, как правило, все дети уже спали, с ними оставались папы, а мамы приходили на традиционные психологические посиделки. И вот одна из мам пришла с трехлетней дочкой: «Никак не спит. Уже целый час с ней бьюсь. Вообще сна ни в одном глазу». Пропустить посиделки молодой женщине не хотелось. Что ж, прекрасно. Сейчас посмотрим, как расслабляющий массаж влияет на ребенка. Предлагаю разбиться на пары, чтобы сделать друг другу массаж под моим руководством. Контакт с телом происходит через одежду. Ничего сложного, ничего требующего специальных знаний. Достаточно мягко положить руки на плечо и бедро и делать покачивающие движения.

Через десять минут от начала массажа малышка, у которой «сна ни в одном глазу», крепко спала.

Засыпать в своей кровати

Бессонные ночи – больная тема для многих мам. Выше я рассказала о своем сыне Саше (помните, он лепил динозавров?), и у кого-то может сложиться впечатление, что он с самого рождения был «образцово-показательным мальчиком». Если бы... Когда ему было полгода, я могла спать на лавочке в парке, подложив под голову сумку, пока – вот счастье-то! – Сашка спал в коляске...

Так что период бессонных ночей у меня тоже был. Выручало принятие ситуации и осознание, что это временно.

– Мама, когда же он будет спать?! – в отчаянии спрашивала я свою маму. Я была в гостях у родителей, а пятимесячный сын – не Сашка, Арсений – уже в четвертый раз поднял меня ночью.

– Подрастет и будет спать. Еще как будет. Разбудить не сможешь! Особенно к первому уроку в восьмом классе – вообще поднять нереально!

А еще мама шутила, что это месть внуков за бессонные ночи их бабушки.

– Полгода ты вообще только на руках спала! Положишь в кровать – орать начинала. Я стелила на пол ватное одеяло в два слоя – боялась, что нечаянно усну и уроню тебя на пол, – жаловалась мама.

– А что врачи говорили? – Не могу же я признать, что не давала маме спать исключительно из вредности.

– Врачи говорили, что ты день с ночью перепутала. Днем ты спала.

– А ты днем спала?



– Да что ты, дочь! У меня же еще двухгодовалый ребенок! Брат твой в садик еще не ходил.

Мне казалось, что если моя мама могла не спать ночами, то и я тоже смогу. Но я не смогла. Однажды ночью, когда я в очередной раз встала к ребенку, поднятая его плачем, у меня случился гипотонический криз, и я упала в обморок. Врач «Скорой помощи», женщина в годах, сказала мне: «Мамаша, не майся дурью, положи ребенка с собой и спи спокойно, а то у тебя уже сил не осталось». Я так и сделала. И вся семья наконец-то стала высыпаться.

Совместный сон с ребенком: за или против? Есть много «против». Об этом говорят и педиатры, и педагоги, и психологи. (Хотя есть и другие педиатры, другие педагоги и психологи, которые приводят аргументы «за».) Я – за: мама высыпается. Со старшим сыном я была «правильной мамой» и полгода укладывала его в кроватку. Укладывала, бывало, по пять раз за ночь, потому что он часто просыпался и начинал орать. А с младшим я стала «ленивой мамой» и сразу положила его себе под бок. Но это мой личный опыт, и не стоит воспринимать его как руководство к действию. Есть счастливички, у которых грудные дети спят спокойно всю ночь в своей кроватке. Ладно, пусть не всю ночь, но и через каждый час они не просыпаются.

Если ваш ребенок спит отдельно – прекрасно. Это значит, что вам не придется потом решать задачку: как же научить его спать отдельно? Но, допустим, этот вопрос возник, и тогда вам

будут полезны следующие советы.

Проще всего, на мой взгляд, это когда не ребенка отселяют в другую кровать, а мама больше не спит с ним «нос к носу». Конечно, мама в детской кроватке не уместится, но бывает и так, что они с малышом делят диван или тахту. Вот так и я спала с сыном на диванчике. Потом (после года), убедившись, что ребенок уснул, тихонько вставала и шла к себе. Конечно, если сын просыпался и звал меня, я приходила, но постепенно его сон становился все крепче. А потом уже и лежать рядом, когда он засыпает, не было необходимости. В этом случае ребенку не нужно привыкать к другой кровати, которая может стоять в другой комнате. Все, как раньше, только присутствие мамы уже не такое частое.

Если же ребенок спал в родительской кровати, то, возможно, на какое-то время маме придется переехать вместе с ним. Сначала малыш привыкнет к новой кровати (мама рядом, вот она сидит), а потом привыкнет к тому, что маме не обязательно присутствовать при его засыпании. Когда вводятся какие-то изменения, важно, чтобы что-то было «как всегда». Сразу и новая кровать, и отсутствие мамы – тяжело для психики. Но даже если «как всегда» по каким-то причинам не получается, психика ребенка справится. И все же, если есть возможность уменьшить стресс, то лучше ею воспользоваться.

Еще один промежуточный этап «переходного периода» – наличие второго одеяла. Вы решили «отселить» ребенка. Хорошо, но тогда поспите какое-то время под разными одеялами (если раньше спали под одним). Мама рядом, но уже нет непосредственного контакта с ее телом, мамино тепло не ощущается физически. То есть телесный контакт разрывается, и ребенка ждет постепенная автономия.

Можно использовать какую-нибудь мягкую игрушку для сна. Когда у ребенка такая игрушка есть, то с ней он легко заснет в любом месте. Кстати, игрушку можно брать с собой и в путешествие, и в детский сад. Я даже советую купить две одинаковые игрушки и одну спрятать. Потому что, если игрушка-«засыпашка» потеряется (например, случайно забыли в номере отеля), разыграется настоящая трагедия. А так – подменили запасной и спим спокойно...

Если Ваш
ребенок спит от-
дельно – прекрасно.
Это значит, что
Вам не придется
потом решать
задачку: как же
научить его спать
отдельно?

Редко, но бывает, что у ребенка появляется личная мотивация спать отдельно от родителей: «Я большой! Я один буду спать!» Дополнительным стимулом может послужить самостоятельное обустройство спального места. Вместе с ребенком купите красивое постельное белье: «Только мое! У мамы с папой такого нет!» Вместе выберите удобную подушку. А еще купите какие-нибудь аксессуары: симпатичный ночник, светящиеся звездочки на потолок и талисман для хороших снов. По-доброму «позавидуйте» своему ребенку, ему будет приятно.

Какая прелесть, а! Всего-то недельку потерпеть плач ребенка! Могу допустить, что этот метод эффективен. Но я бы никогда не рискнула применять его к своим детям.

Чего делать нельзя: укладывать ребенка в кровать и уходить, оставляя его плакать. Мол, в первый день поплачет несколько часов и уснет. Во второй день поплачет, может, часик, может, два. Постепенно время плача будет сокращаться, и ребенок научится засыпать сам, в своей постели. Какая прелесть, а! Всего-то

недельку потерпеть плач ребенка! Могу допустить, что этот метод эффективен. Но я бы никогда не рискнула применять его к своим детям. Даже представить трудно, какой психологической травмой это может обернуться для ребенка. Представьте эмоции малыша, надрывно зовущего родителей, которые к нему так и не приходят. Есть существенная разница в том, почему ребенок перестает плакать. Потому что его ничего не беспокоит и потому что бесполезно звать, все равно никто не придет. От второго варианта лично мне становится очень грустно и тревожно.

Как научить ребенка убирать игрушки

Этот вопрос мне задают очень часто. По популярности проблема уборки игрушек идет сразу после «тройки лидеров» (горшок, сон, аппетит). Если честно, я не знаю единого работающего алгоритма, в результате применения которого каждый ребенок сразу начнет убирать за собой. Все дети разные. Нужны разные подходы, разные аргументы. Поэтому просто привожу «игрушечные истории», как материал для размышления и поиска решения, которое, возможно, подойдет конкретной маме и конкретному ребенку.

История первая

Арсению два с половиной года. Я уложила его спать днем и навела в комнате идеальный порядок: все по ящичкам, по коробочкам, машинка к машинке, кубик к кубику, книжка к книжке.

Когда Арсений проснулся, он первым делом обиженно-возмущенно сказал:

– Мама, ты что?! Я доставал, доставал, а ты все убрала!

И тогда я поняла, что наши картины мира не совпадают – у Арсения совершенно другое представление о порядке. Разбросанные игрушки – это удобно, так как всегда все на виду и под рукой.

• МОРАЛЬ. Необходимость уборки для ребенка не является очевидным фактом. Целесообразность лишних телодвижений в этом направлении до него еще нужно суметь донести.



История вторая

Детсад, группа трехлеток. Типичная ситуация: похватали все игрушки с полки, поиграли и тут же бросили. Никому в голову не приходит, что игрушки надо убрать. Зачем?

Подзываю детей к себе.

– Ребята, вы любите, поиграв в садике, возвращаться домой?

– Да!

– А если бы вы в садике на ночь остались? Если бы вас забрать забыли? Понравилось бы вам это?

– Нет!

– Вот и у игрушек есть свои дома, куда они любят после игры возвращаться! Игрушкам не нравится, когда их кидают где попало и там забывают. Давайте все вместе вернем игрушки в их домики, где им будет хорошо. Где у нас куклы живут?

• **МОРАЛЬ.** До ребенка легче донести мысль, если опираться на имеющийся у него опыт.

История третья

Сашке три года. С его фантазией, похоже, даже игрушки не нужны. Чтобы весело провести время, ему достаточно рулона туалетной бумаги. Машинки едут по заснеженной трассе, трасса – раскатанный по квартире рулон мягкой двухслойной. «Упс, – думаю я, – опять не успела спрятать последний рулон.

Уже поздно, в магазин идти неохота, придется использовать бумажные платочки...» А в это время началась снежная буря. Мягкая двухслойная из лентообразной превратилась... Не знаю, во что она превратилась. Мелкими клочками усыпан весь пол. Довольный Сашка валяется «в снегу», обсыпая себя «снежинками».

Пришло время сна. Надо бы перед сном прибраться. Но надо маме, а не Саше, Сашу «сугробы» устраивают. А маму не устраивает беспорядок. Если мама скомандует: «Собери мусор!» – Сашка будет возражать: «Это не мусор! Это снег! Пусть лежит!» Значит, надо убедить ребенка, что снег нужно собирать.

– Саш, Деду Морозу очень нужен твой снег.

– Да?! А зачем?

– Сейчас май. Снег растаял. Деду Морозу жарко. А твой снег не тает. Дед Мороз будет твоим снегом от солнца защищаться. Давай весь снег в этот пакет сгребай.

– Мам, – спрашивает Сашка, уже считая в пакет клочки бумаги, – а как снег к Деду Морозу попадет?

– Как, как, – с ходу придумываю я, – олень волшебный рогами подцепит пакет и увезет.

– Он что, к нам домой прискачет?

– Зачем. Мы на балконе пакет оставим. Он допрыгнет.

Сашка старательно собрал в пакет все «снежинки».

Арсений (он все слышал) аккуратно поинтересовался у меня относительно этичности подобной мотивации:

– Мама, ты же обманываешь?

– Нет, я не обманываю. Я придумываю для Сашки сказку, а он в нее играет. Разве кому-то от этого плохо?

• МОРАЛЬ. Любая деятельность для ребенка будет привлекательней, если ее можно превратить в игру.

История четвертая

Ее рассказала участница родительского тренинга, она не про игрушки, но тоже про уборку и про превращение уборки в увлекательную игру.



– Придумала игру: одна из вилок стала королевой. И вот эта безобразница решила изгнать из своего королевства всю грязную посуду. И ведь чудеса-то какие, с ревизией надумала приходить именно тогда, когда мы поедем. Уже несколько раз пыталась выгнать из кухни любимую тарелку сына, сама видела. Я, конечно, могла бы помочь, но Их Величество велела своим подданным не подпускать меня к мойке. И вот, под прикрытием динозавров, моему сыну Савве удастся каждый раз проникнуть к мойке, чтобы спасти свою тарелку от изгнания. Сюжет каждый раз немного меняется, но результат – после каждого приема пищи Савва все чаще моет свою посуду.

• МОРАЛЬ (ТА ЖЕ САМАЯ). Любая деятельность для ребенка будет привлекательней, если ее можно превратить в игру.

История пятая

Сашке четыре года. Ставлю перед ним задачу: убрать игрушки. Он начинает ныть, что это долго, что игрушек много, что он не справится, что он устанет и что ему неплохо было бы помочь.

В детской такой бардак, что даже у меня родилось ощущение: это прибрать невозможно.

– Хорошо, – говорю я, – собери сейчас только машинки в этот короб.

Задача проста и понятна, и Сашка быстро справляется.

– А теперь только кубики в этот ящик... А теперь всех солдатиков в эту коробку... Ну, вот, осталось только мусор подобрать.

• МОРАЛЬ. Если задача кажется абстрактной и невыполнимой, ее надо разбить на конкретные простые подзадачи.

История шестая

Ставлю перед детьми задачу: сейчас Сашка собирает игрушки, после чего Арсений пылесосит. Пылесос зашумел как-то подозрительно быстро... Захожу в комнату и вижу: все разбросанные игрушки перекочевали с пола на другие горизонтальные поверхности. Теперь игрушками завалены стол, диван, подоконник. Сашка с чувством исполненного долга возлежит на диване среди пистолетов, мечей и динозавров. Логично, что это не мешает Арсению пылесосить.

• МОРАЛЬ. При постановке задачи важно, чтобы было единое понимание, каким должен быть результат.

История седьмая

Новый детский сад. Группа только что набрана. Есть несколько кукол, несколько зайцев, несколько машинок, пара конструкторов. Есть десять детей, которые за две недели пребывания в садике научились убирать игрушки за собой. Дети быстро выучили, где «живут» зайцы, куклы, машинки и кубики. Уборка после игры проходила легко. А потом в садик закупили новые игры и игрушки: пальчиковые куклы, посуду, «больничку», мячики, еще конструкторы, пирамидки, пазлы, мозаики, животные, железную дорогу, паровозики с вагончиками, лото, домино... Я всё расставила по полочкам, по принципу каждой игрушке – свое место. А утром пришли дети и смели все на пол. Не со зла, конечно, и не из хулиганских побуждений. Просто они так играют. В возрасте двух-трех лет дети еще не отягощают игры сюжетными замыслами. Простые манипуляции с предметами: повертел в руках и бросил на пол. Чем больше игрушек на полках, тем больше потом на полу – вытащили, увлеченно играют. Но вот подошло время обеда. Сил и терпения на уборку у детей не остается. Поднять игрушки с пола они смогли, но вот классифицировать и расставить по местам – для них это непосильная задача. В одном коробе оказались и детали конструктора, и кубики, и кольца пирамидки, и посуда, и пальчиковый театр.

• МОРАЛЬ. Игрушек в зоне досягаемости должно быть столько, сколько ребенок может прибрать.

Ставлю перед
детьми задачу:
сейчас Сашка со-
бирает игрушки,
после чего Арсений
пылесосит.

Р. С. После этого я оставила прежний комплект игрушек плюс пирамидки. А новые игрушки вводила постепенно, по мере того как дети запоминали, куда что убирать. Предлагая новую игрушку, рассказывая, как с ней играть, я не забывала показать и «место ее жительства». Не обошлось и без подсказок: на полку или ящик я наклеивала изображение той игрушки, которая там «живет». Если ребенок забывал, куда поставить пирамидку, он просто искал соответствующую картинку на полке.

История восьмая

Одну тарелку легче помыть, чем десять, – это очевидно. Если посуду мыть за собой сразу после еды, это не вызовет столько неприятных эмоций, сколько целая гора чашек и тарелок, накопившихся за день.

Одну игрушку легче убрать, чем десять. Если научить ребенка сразу после игры возвращать куклу/машинку на место, то потом не придется разгребать целую гору игрушек. Просьба «Положи куклу в кроватку» не вызывает у ребенка столько негатива и сопротивления, сколько «Прибери все игрушки».

Понимаю, это сложно: весь день отслеживать, кто что взял

и куда кинул. Да и постоянный контроль напрягает: «Рома, если ты хочешь постучать на барабане, паровозик поставь на место. Зачем ты его под стол кинул?» А еще приходится без конца напоминать правило: «Прежде чем взять новую игрушку, верни на место старую». И повторять с детьми хором:

*Мы хорошие ребята,
У нас всё всегда в порядке.
Мы по правилу живем:
Поиграли – приберем!*

(Почему-то правила в стихах дети лучше усваивают.)

Но при всем этом результат был замечен уже через три недели. Время на уборку сократилось в три раза. Количество нервов, потраченных за уборку, тоже сократилось, но этот параметр не измерить.

• **МОРАЛЬ.** Чисто не там, где метут, а там, где не сорят. Поддерживать текущий порядок легче, чем периодически устраивать тотальную уборку.

История девятая

– Идите уже на прогулку, а то я помыть не успею! – Няня, когда работает на две группы, становится объяснимо нетерпеливой.

– Света, сейчас, только игрушки соберем.

– Оставьте игрушки! Я сама быстрее соберу!

– Понятно, что быстрее. Только если сейчас позволить детям бросить игрушки, завтра мы уже не сможем убедить их, что надо обязательно все прибрать.

– И сколько мне вас ждать?!

– А ты не жди, прибирай потихоньку. Но не со словами: «Что вы копаетесь! Дайте я сама быстрее все сделаю!» – а со словами: «Ребята, молодцы, хорошо прибираетесь! Давайте я вам чуть-чуть помогу».

• **МОРАЛЬ.** Воспитание – это постоянство, а не что-то от случая к случаю.

• **ЕЩЕ МОРАЛЬ.** Если хотите результата – хвалите, это стимулирует желание стараться. А критика может убить это желание.

История десятая

Периодически в группе появлялись не только новые игрушки, но и новые дети. Они не умели убирать игрушки по правилам.

А некоторые еще и не хотели этому учиться.

– Егорка, почему ты не прибираешься? Все ребята расставляют игрушки по местам, а ты продолжаешь играть.

– А я устал.

– Если устал, посиди вот здесь, на стульчике, отдохни. Как отдохнешь или скучно станет, приходи нам помогать.

Сидеть на стульчике скучновато. Но помогать не хочется. Ребята убрали игрушки, попили сок и вышли на прогулку. На улице тоже есть игрушки: машинки, совочки, лопатки, мячики.

– Егорка, ты зачем берешь лопатку? А вдруг устанешь?

– Егорка, не трогай машинку. Сиди, отдыхай.

– Егорка, что же ты мячик берешь? Его же тоже потом на место положить надо, а ты устаеть...

Егорка не выдерживает:

– Да я не устану!

– И приберешь потом?

– Да!

– Хорошо. Бери что хочешь, но обязательно возвращай на место.

• МОРАЛЬ. Кто не убирает за собой, тот и не играет!

Р. S. Дома я реализовывала это правило следующим образом: если игрушки после игры оставались на полу (вот ведь упрямство!), я убирала их в коробку на антресоли и доставала только через неделю.

Р. Р. S. Участница моего тренинга для родителей рассказала историю о применении этого же правила – «Кто не убирает за собой, тот и не играет!» – в привычном для ребенка формате игры:

– Игрушки надо убирать. Приучала, приучала я сына к этому, два года мы игрушки вместе убрали, и вот однажды сын запротивился: «Не буду и все, пусть так лежат». Ну ладно, пусть лежат, пошли спать. А утром просыпаемся – игрушки у входной двери выстроились, на выход готовятся! Дима им: куда это, мол, собрались? «Искать новых хозяев и домики новые, а то холодно же на полу». Посмотрели, машинка гоночная проскочила, кегли и пара книжек успели убежать, когда папа выходил. Пошли мы их с Димкой искать. Оказывается, консержка успела поймать беглецов! Консержке в благодарность за бдительность дали конфету. А игрушки теперь всегда спят на своих местах.

Когда помощь во вред

Однажды ко мне за консультацией обратилась мама Вани (ему два с половиной). Жаловалась она на истерики, причина которых – желание ребенка все делать самостоятельно.

– Кричит: Я САМ! – а когда берется и у него не получается, хоть из дому беги, чтобы его воплей не слышать.

Мама приводит примеры, а Ваня в это время рисует. Тянется за синим карандашом – мама машинально берет карандаш и подает ему. Потом мальчик роняет карандаш, и тот катится под стол. Ваня слезает с кресла, чтобы достать упавшее, но мама опять опережает. Не прерывая разговора со мной, сама поднимает карандаш и подает Ване.

Спрашиваю маму:

– Ваня мог сам дотянуться до карандаша?

– Мог.

– Мог сам поднять карандаш с пола?

– Мог.

– Так почему вы не дали ему сделать это?

– Я же хотела помочь...

– Зачем? Он же мог сам. И он не просил о помощи.



Вот так мама, стремясь помочь ребенку, ограничивала его активность и самостоятельность. Ваня отстаивал свое право

на самостоятельные действия истериками. Мама (неосознанно) уступала, позволяла проявить самостоятельность в том, что Ване было еще не под силу: например, завязать шнурки. Представьте чувства ребенка: ему наконец-то разрешили что-то сделать самому, а у него не получилось...

Помогайте ребенку только тогда, когда он не сможет сделать что-то сам. Дайте ему возможность пробовать свои силы, оценить свои возможности – это ключевой фактор развития ребенка.

Если вы видите, что у ребенка не получается, не говорите ему: «Давай я сделаю», и уж тем более: «Давай я *быстрее* сделаю», «Давай, *лучше* я сделаю» – это удар по детскому самолюбию, прямое послание: «У тебя не получилось», «Я лучше». Ребенок нуждается в вашей поддержке, в ободрении, а не в демонстрации вашего превосходства. Но и просто так хвалить, без отсутствия результата, тоже не нужно. Ребенок ведь понимает, что у него плохо получилось и что его хвалят не по-настоящему. Учтите, он может сделать вывод, что априори он всегда молодец, а тогда зачем стараться. Ваша задача – научить ребенка замечать свои достижения и, так сказать, наметить перспективы. Пусть у него не получилось завязать шнурки, но сегодня он попал кончиком шнурка в нужное отверстие. Это определенно успех, и малыш заслужил похвалу: «Молодец, у тебя уже получается вдевать шнурок. Давай я помогу завязать. Ты скоро сам научишься завязывать».

Со старшими детьми это правило тоже работает. Если ребенок не просит о помощи – не лезьте. Если попросил – помогите. Только сделайте это вместе с ним, а не вместо него. И не забудьте похвалить за то, что у него действительно хорошо получилось. Или объективно не на высший балл, но субъективно лучше, чем вчера, – тоже похвалите. Важно, чтобы ребенок замечал динамику изменений – это мотивирует, потому что завтра будет еще лучше.

– Меня беспокоит, что дочь в играх с другими детьми какая-то безынициативная, всегда подчиняется другим. Ею все командуют, ей достаются самые малопривлекательные роли. То она собачка, то лошадка и на ней верхом все катаются. Никогда свои права не отстаивает. Вот что с ней сделать?

**Помогайте
ребенку только
тогда, когда он не
сможет сделать
что-то сам.**

На детской площадке мамы, которые знают, что я психолог, часто обращаются ко мне с вопросами. Это нормально. Я тоже, если вдруг узнаю, что мама ребенка – врач, обязательно что-нибудь спрашиваю. Например, делает ли она своему малышу прививки...

Безынициативная девочка Катя пяти лет в это время играет в песочнице. Песок сухой, а из сухого песка куличики не лепятся. Катя принимает самостоятельное решение наполнить валяющуюся рядом пластиковую бутылку водой из лужи под качелями.

– Куда! Положи на место! – останавливает ее мама.

– Ну, мааа-мааа, я хочу песок намочить! – По-моему, это как раз и есть попытка Кати проявить инициативу.

– Положи на место! – в голосе мамы нарастающая мощь.

– Я хочу намочить! – всегда подчиняющаяся Катя даже топает

Когда в оче-
редной раз жест-
кое «нельзя»
готово соскочить
с языка, остано-
вайтесь, подумайте,
ответьте себе на
вопрос: «Почему
нельзя?»

– Я кому сказала! Нельзя! – Мама не собирается сдавать позиции.

Катя бросает бутылку, возвращается в песочницу, но не играет. Надулась и сидит, разглядывая носки сандалий.

– Света, а почему нельзя? – осторожно спрашиваю у мамы.

– Испачкается!

– Разве это страшно? Ты руками стираешь или у тебя машинка-автомат?

– Автомат, конечно.

- Так пусть испачкается. Зато игра будет интересной.
- Я уже сказала, что нельзя. А я своих слов не меняю. Даже если я не права, все равно будет по-моему! – Мама Света воинственно загудела: – Я такая! Я всегда на своем настаиваю!
- То есть в споре с Катей всегда побеждаешь ты?
- Конечно! Я же мама!
- То есть у Кати нет личного опыта победы в споре?
- Ну да.



– Значит, Катя привыкла безоговорочно подчиняться. Привыкла, что ею командуют. И в играх с детьми она выполняет привычную для себя роль послушной девочки. То есть Катя начинает привыкать, что все равно не будет так, как она хочет.

Пауза в разговоре – хороший признак. Значит, мама задумалась...

- И что? Мне теперь все ей разрешать?
- Зачем же впадать в другую крайность? Просто периодически позволяй ей настаивать на своем. Категорически запрещать стоит только то, что несет угрозу жизни и здоровью ребенка. А все остальное подлежит обсуждению.



Когда в очередной раз жесткое «нельзя» готово соскочить с языка, остановитесь, подумайте, ответьте себе на вопрос: «Почему нельзя?» Чьими интересами это «нельзя» продиктовано? Потому что вам стирать/убирать/отмывать придется? Не ограничивает ли такое «нельзя» развитие ребенка?

Ради развития самостоятельности порой приходится жертвовать привычным порядком, но, как показывают последствия, жертва того стоит. Беспорядок – это временно, а приобретенные детьми навыки постоянны.

Вот как описывает свой опыт Наталья, мама троих детей в возрасте от года до пяти лет:

«Я ко многому приходила постепенно и долго, иногда это было сравнимо для меня с шагом в пропасть, потому что я очень люблю чистоту и порядок. Однако, когда я перестала одергивать детей и делать за них все-все, они постепенно стали более аккуратными и более самостоятельными. Однажды, когда я сильно заболела и с утра не смогла встать с постели, дети сами нашли себе еду, притащили все ко мне

в комнату, сели на мою кровать и позавтракали, а потом сами отнесли на кухню посуду. А я лежала и радовалась, что они такие молодцы. Крошки с постели легко сметаются и пылесосятся. Главное, что дети молодцы».

«Я не могу»

– А как быть в ситуации, когда дочь начала что-то делать сама, но у нее не получилось? Даже не попробовав повторить, она говорит: «Я не могу, сделай ты». Иногда она так говорит, даже не пытаясь сделать что-то.

«Я не могу» – отговорка, которая используется в любом возрасте. Есть и «противоядие»: «Сделай так, как сможешь. Потом вместе подправим». Или: «А ты уже пробовал? И что именно не получилось?» Мой папа в таких случаях говорил: «Если долго мучиться, что-нибудь получится».

– Я не могу надеть носок!



– Ты даже не попытался. Попробуй, я посмотрю, почему не получается.

– Я не могу!

– Но ты же можешь взять носок в руки? А попасть ногой в носок можешь? Вот видишь, все получается.

– Я не могу нарисовать «Новый год в лесу»! Дурацкое задание! Кто его только придумал!

– А если бы мог? Если бы у тебя была волшебная палочка, ты взмахнул ей и на столе появился рисунок на заданную тему. Что бы на нем было?

– Елка ночью, вся в огнях. А вокруг зайцы и белки водят хоровод, как в мультике.

– Ты можешь нарисовать елку?

– Могу.

– Ты можешь нарисовать на ней разноцветные огни?

– Могу.

– А как бы ты показал в рисунке, что это именно ночь?

– Небо надо закрасить черным.

– Отлично. Начни с елки, огоньков, неба. А если захочешь – добавишь белок и зайцев. Если нет – сделаем вид, что они еще не пришли.

* * *

– Я не могу вырезать снежинки. Давай ты.

– А можешь сложить лист пополам?

– Могу.

– А еще пополам?

– Могу.

– А теперь отрежь здесь уголок и здесь. Разверни. У тебя получилась первая снежинка!

– Она некрасивая!

– Она первая! Каждая следующая будет все лучше и лучше. Представляешь, какой красивой будет пятнадцатая снежинка?

* * *

– Я не могу решить задачу!

– А ты пробовал?

– Нет, я не понял условие.

– Что именно ты не понял?

– Все не понял.

– Из пункта «А» в пункт «В» выехал велосипедист... Что в первом предложении тебе непонятно?

– Тут все понятно.

– А что тогда непонятно? Зарисуй схематично условие, как ты его понял, а я объясню по твоей схеме.

Ребенок вздыхает и идет выполнять. В большинстве случаев оказывается, что все понятно и задача легко решается.

* * *

– Ты почему сразу же школьную форму не убрал в шкаф? Теперь жилетка измялась, придется тебе ее гладить.

– Я не могу!

– Гладильную доску поставить можешь?

– Могу.

– Утюг включить можешь?

– Могу.

– Жилетку разместить на гладильной доске можешь?

– Могу.

– Поводить утюгом по жилетке сможешь?

– Да.

– Значит, ты все можешь. Делай. Если что – я рядом.

«Я не могу» – это повод разбить сложную задачу на более простые.

Как создать для ребенка «могу»

У меня такое не часто, но бывает: только расплатилась на кассе за товар, как вспоминаю, что забыла взять что-то важное. В этот раз я забыла купить мыло. Можно было бы сдать сумку с продуктами в камеру хранения и вернуться за мылом. А можно «полениться». Тем более что по магазину в столь ранний час выходного дня ходят всего два покупателя и все ряды хорошо просматриваются. И я обращаюсь к четырехлетнему сыну:

– Сашка, сходи, пожалуйста, за мылом.

Сашка с азартом берется за задание, которое до сих пор не выполнял. И сам разбивает задачу на подзадачи:

– Это туда пойти и взять мыло?

– Да, а обратно вернуться через кассу, вот тебе деньги.

Сашка, зажав купюру в кулачке, бодро отправляется за мылом, но, пройдя два ряда, возвращается обратно и мимо кассы. Слегка растерян:

– А там мыла нет.

– Сань, ты еще не дошел до ряда с мылом. Смотри, вот первый ряд, вот второй, а вот третий, где стоят кремы, зубные пасты и мыло.

– А! Понял!

Второй заход. Сашка нерешительно крутится в нужном ряду, поглядывая на меня, а потом опять возвращается без мыла и мимо кассы.



Ребенок как-то совсем сник. Подходит ко мне и тихо говорит:
– Я не знаю, что там брать.

Если сейчас за мылом пойду я, это будет означать, что ребенок не справился с задачей. Не хочу погружать ребенка в ситуацию неуспеха. Нужен победный финал, тем более что я вижу потенциал для этого.

**«Я не могу» –
это повод разбить
сложную задачу на
более простые.**

– Сань, ты же помнишь, каким мылом мы пользуемся?

Как оно выглядит?

Сашка согласно кивает и жестикулирует руками, изображая, как выглядит мыло:

– Бутылочка с таким краником. Ну да, мы пользуемся жидким мылом.

– Умница! Возьми то, что будет похоже на наше мыло.

Третий заход. Все нормально, успокаиваю я себя, он справится. Он уже большой, ему скоро пять лет. Я в его возрасте бегала за хлебом в булочную во дворе.

А Сашка опять возвращается:

– Мама, надо взять большое или маленькое?

Покупка мыла внепланово затянулась. Спокойствие, только спокойствие.

– Возьми любое, какое тебе понравится.

Ободряюще улыбаясь, в четвертый раз отправляю сына в магазин. Сашка внимательно изучает ассортимент, несколько раз прохаживаясь вдоль полок, потом берет мыло и показывает мне. Я кивком выражаю согласие. Сашка направляется к кассе. Потом он роняет сдачу, а поднимая сдачу, роняет мыло, поднимает и его и, неловко прижав флакон предплечьем к груди, концентрируется на сдаче, которую крепко держит в обоих кулачках. Со всем этим богатством светящийся от гордости сын возвращается ко мне. В его сознании уже зародилось новое восприятие себя через очередное «могу».

Одно дело –
подбодрить, помочь,
и совсем другое –
давить, переламы-
вать.

- Молодец! Спасибо тебе, что купил мыло!
- А давай я еще что-нибудь куплю!
- В следующий раз. Сейчас уже куплено все, что нужно, и пора домой.

Сашка получил новый опыт. Опыт самостоятельной покупки в магазине. Это не значит, что теперь он будет часто делать покупки сам. Просто у него стало больше уверенности в своих силах: «И это я тоже могу!»

От меня в данном случае потребовались спокойная уверенность, терпение, одобрение. В нужный момент было важно подбодрить ребенка. Но если бы он отказался, если бы выразил сильное нежелание идти за мылом – я бы не стала настаивать. Страх, явное смятение были бы сигналом того, что данное действие для ребенка пока еще за пределами зоны ближайшего развития. Одно дело – подбодрить, помочь, и тогда новый опыт приобретается через положительные эмоции. И совсем другое – давить, настаивать, переламывать – новый опыт тоже приобретается, но через негативные эмоции. А то, что познается через негативные эмоции, повторять, скорее всего, не захочется. Родителям важно уметь чувствовать эту грань: когда можно подбодрить, а когда лучше отступить и попробовать позже.

Часть 3

Самостоятельность как черта характера



Как научить ребенка слышать с первого раза

Вопрос непростой. Даже взрослые люди, бывает, не слышат с первого раза. Ведь и про мужей, и про сотрудников часто можно услышать: «Я говорю, говорю, а как об стенку горох. Вот как еще человеку сказать?»

Сотрудник, который слышит с первого раза, не нуждается в дополнительном контроле. Про таких говорят: «Хорошо развит самоконтроль. Ответственно подходит к поручениям». Такие люди вызывают уважение коллег. С ними легко работать.



Все взрослые – и те, что слышат с первого раза, и те, что не слышат и с десятого, – вырастают из детей. Если с детства ребенок приучен слышать с первого раза, то велика вероятность того, что этот навык сохранится на всю жизнь.

Алгоритм приучения следующий.

1. Прежде всего убедитесь, что вас внимательно слушают

Бывает, что ребенок поглощен игрой или творчеством и действительно не слышит. Кстати, когда я пишу что-нибудь или разрабатываю программу тренинга, я настолько сконцентрирована на процессе, что совершенно выключаюсь из окружающей действительности. Чтобы в этот момент я что-то услышала, нужно либо очень-очень громко позвать, либо прикоснуться. Второй вариант приятней, не люблю громких звуков. Поэтому сама в аналогичной ситуации тоже подхожу, кладу руку на плечо, привлекая к себе внимание, и могу даже немного к себе развернуть. Только убедившись, что я переключила внимание нужного мне человека, начинаю говорить.

Вы когда-нибудь разговаривали с маленьким ребенком, который хочет сказать вам нечто важное? Который аж захлебывается словами, чтобы рассказать вам все, что рвется наружу? Чтобы удержать внимание, ребенок в таком случае обычно даже фиксирует голову взрослого двумя руками. Да-да, крепко обхватывает ладошками, чтобы взрослый не смог отвернуться. Отвернется – и не услышит важную важность. Я помню забавный случай, когда папа сказал двухлетнему Арсению: «Я тебя внимательно слушаю. Только, пожалуйста, отпусти мои уши».

Конечно, держать ребенка за уши, если вы обращаетесь к нему, – совершенно лишнее. Но можно держать его за плечи. В принципе достаточно установить зрительный контакт. Если меня увидели, то вероятность, что меня услышат, существенно возрастает. Когда вы что-то говорите глаза в глаза, это трудно пропустить мимо ушей. Я много раз наблюдала, как дети из младшей группы детского сада, когда что-то хотят сказать приятелю по играм, руками разворачивают его к себе. Они искренне хотят быть услышанными.

Еще очень важно обращаться по имени. Или даже просто обращаться. Сказанное без обращения – это чаще всего обращение в никуда, и эффект от этого никакой. По опыту педагогической деятельности могу сказать, что безликое «Прибираем игрушки» пролетает мимо гораздо чаще, чем «Ребятки, глазки свои на меня поднимите! Подошло время обеда. Начинаем прибирать игрушки».

2. Убедитесь, что ребенок вас действительно услышал

Слушал и услышал – это не одно и то же. Визуально человек вроде бы и слушал, и в глаза смотрел, и, может быть, даже кивал или «угукал», а сам мыслями был где-то очень далеко. На всякий случай лучше переспросить: «Ты меня услышал? О чем я сейчас

попросила? Катя, что мы сейчас будем делать?» Если ответ совпал с тем, что вы до этого говорили, – поздравляю, вас услышали.

Это только первое время кажется, что слишком много всяких «реверансов». Потом это входит в привычку и всеми нормально воспринимается.

– Арсений, заканчивай игру, через пять минут ужин.

– Угу.

– Что значит «угу»?

– Я понял, через пять минут ужин, я заканчиваю игру.

Как говорится, слушайте и не говорите, что не слышали.

3. Договоритесь о последствиях

«Я говорю, говорю, а как об стенку горох...» Конечно. Если «говорю, говорю», то можно и дальше говорить, говорить, говорить. Зачем слышать с первого раза, если будет и третий, и пятый? Чтобы научить слышать с первого раза, нужно говорить один раз. И предупреждать о последствиях: «Я не буду накрывать на стол дважды. Тот, кто вовремя не придет к столу, останется голодным».

Тот, кто не услышал, что надо убрать игрушки, вечером будет сидеть без игрушек. В детском саду общее правило: «Кто не убирает за собой, тот и не играет».

Тот, кто не услышал: «Несите мне грязные вещи, я запускаю стирку», будет сам руками стирать свои брюки. Не потому, что мама вредная. А потому, что брюки нужны уже завтра, а стиральную машину поздно вечером лучше не включать – во время отжима ее тараканье нарушает сон соседей по панельной многоэтажке.

Тот, кто не услышал: «Надо быстро одеться. Если через десять минут не выйдем, опоздаем в кино», действительно опоздает в кино. Или вообще не пойдет.

Конечно, чтобы это сработало, надо, чтобы оговоренные условия всегда исполнялись и последствия наступали.

Кстати, в отношении взрослых этот алгоритм тоже работает. «Контрольные работы, не сданные до указанного срока, проверять не буду. Опоздавшим со сдачей в журнале автоматически рисую «двойку». Сурово. О последствиях студенты слышали с первого раза, и со сроками сдачи вопросов не было.

ВНИМАНИЕ! Очень важные дополнения по применению алгоритма. Обязательны к прочтению.

- Учить детей личным примером. То есть надо обязательно слышать своего ребенка с первого раза.

- Требования, предъявляемые ребенку, должны быть

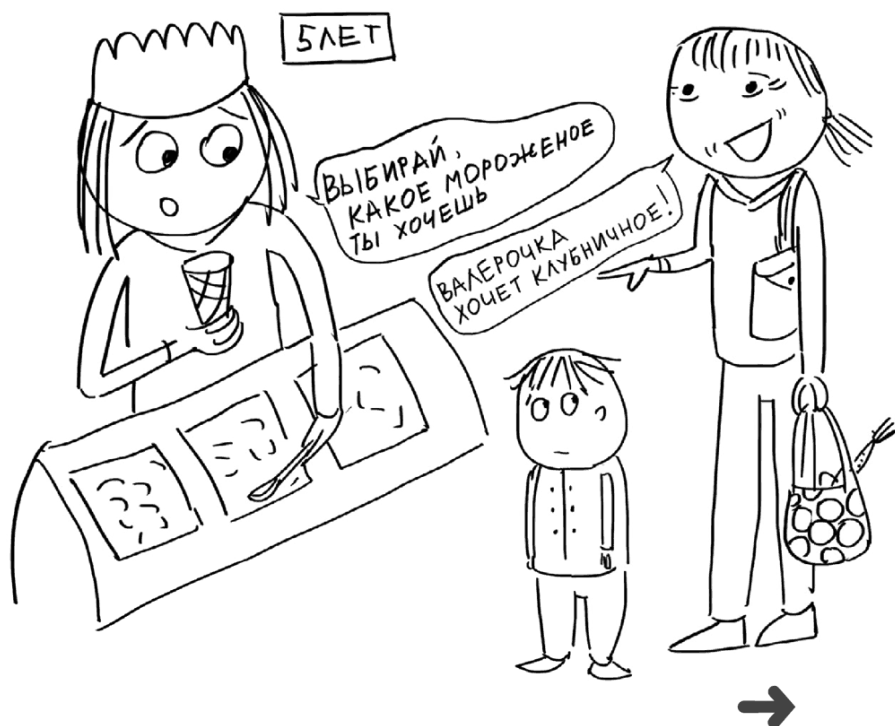
сопоставимы с его возрастом. Например, неразумно требовать: «Чтобы через десять минут все было убрано», если ребенок еще не умеет определять время и понятия не имеет, что такое десять минут.

- Не применять третий пункт без первых двух. Это негуманно.

- Последствия должны быть именно последствиями, а не шантажом. То есть тем, что естественным образом наступит после. Тем, для чего есть объективные причины. «Если ты не придешь за стол, то останешься голодным» – это естественные последствия. А вот «Если ты не придешь за стол, я вылью тебе суп на голову» – шантаж.

Самостоятельный выбор

На консультации мальчик-подросток. Ему предстоит выбрать профильный класс. Можно физико-математический, а можно химико-биологический. Способный мальчик. Настолько, что добился успехов и в физике, и в химии. Победил в районной олимпиаде по математике. Казалось бы, выбор очевиден: математика. Но в районной олимпиаде по биологии он тоже победил. Сложность выбора переживает так сильно, что пропали и сон, и аппетит.



Обо всем этом мне рассказала по телефону мама мальчика.

- Вы поможете нам с выбором?
- Почему вам? Вам обоим? Кому нужно помочь с выбором: маме или ребенку?
- Ребенку.
- Это его решение: обратиться за помощью к психологу?
- Нет, это я так решила. Но он придет.

35 ЛЕТ



– Лучше предложите ему выбор. Пусть он сам решит, хочет он прийти ко мне или нет.

Тишина в телефоне. Пауза существенно затянулась. Через некоторое время мама возвращается к разговору.

– Он не знает. Давайте мы все-таки к вам придем. Сами не справимся.

– Хорошо. Давайте выберем время. Когда вам удобно?

– После трех, когда уроки закончатся.

– Есть завтра в четыре часа свободное время. Или в пятницу в пять. Только пусть время выберет сын, какое ему больше подойдет.

Снова длительная пауза. Время он тоже выбрать не может. В итоге решение принимает мама:

– Мы придем завтра в четыре.

Тут дело не в выборе профильного класса: налицо проблема выбора как таковая. Раньше это не казалось проблемой, так как выбор всегда делала мама. Но теперь она воспринимает выбор как судьбоносный. От того, в какой класс пойдет ее сын, зависит выбор его будущей профессии, его дальнейшая жизнь. Мама не решается брать на себя ответственность и впервые предоставила право выбора ребенку. А он не смог. Просто не оказалось нужного файла. В его предыдущей жизни не было

места выбору. Он не умеет выбирать.

Кто-то подумал, что этот случай за рамками реальности? Могу привести еще один пример.

Девочка Надя, восемь лет. Она приехала с мамой на курорт. С ними приехала подруга мамы. А у подруги тоже дочка, и тоже восьми лет – Соня. Мамы – подружки. Девочки – ровесницы. Отдых обещал быть беззаботным и веселым. Но вместо этого – ежедневные конфликты юных прелестниц.

**Позвольте
ребенку выбрать
там, где это воз-
можно.**

На курорте много соблазнов. Вдоль побережья – нескончаемая череда торговых палаток. Нужно купить панамку от солнца. «Выбирай», – говорит мама Соне. Мама Нади уже выбрала панамку, но услышала, что Соня будет выбирать сама, тоже сказала Наде: «Выбирай».

Надя зависла. Надя растерялась. Надя не знала, на что опереться, когда так много разных фасонов и разных расцветок. А Соня уже звонким голосом объявила: «Вон ту, розовую, с бабочкой!» Надя облегченно выдохнула: «Мне тоже розовую с бабочкой». К счастью или наоборот, у продавца были две одинаковые панамки. Соня недовольно стала ворчать по поводу одинаковости, но мама ей объяснила, что Надя хочет такую же и имеет право на выбор.

Потом компания направилась к киоску с мороженым. Три шарика мороженого по цене двух. «Выбирай», – сказала мама Соне. И Соня попросила наполнить вафельный рожок арбузным, фисташковым и шоколадным лакомством. «Выбирай», – сказала мама Наде, ощущая себя на каком-то новом уровне взаимоотношений с дочкой. Раньше она повелевала: «Ты будешь

это и вот это», а сейчас повелевает: «Выбирай!» Надя выбирает арбузное, фисташковое и шоколадное...

Когда в третий раз Надя «выбирает» то же, что и Соня, Соня близка к истерике: «Не смей выбирать, как у меня!» Соня переживает это как потерю своей идентичности. Соня умна. При очередной покупке она встает в позу: «Я не буду выбирать, пока не выберет Надя. Пусть она первая выберет!» Надя теряет. Надя не умеет выбирать. До сих пор за нее все выбирала мама. Тогда и Надя встает в позу: «Я не буду первая выбирать!»

Позвольте ребенку выбирать там, где это возможно. Пусть с необходимостью самостоятельного выбора он столкнется раньше, чем это будет выбор профессии или выбор спутника жизни. Будьте при этом честны.

Но, предлагая выбор, нужно быть готовым принять этот выбор.

– Ты сейчас поешь или после прогулки?

– После!

– Нет, ты так очень быстро проголодаешься и придется рано домой возвращаться. Лучше поест сейчас.

– После!

– Ты начнешь на обратном пути есть, чтобы я тебе что-нибудь купила. Лучше сейчас что-нибудь поешь. Что ты хочешь?

«Что ты хочешь?» – это тоже предоставление выбора.

– Я буду, как у тебя, бутерброд!

– Нет, детям колбасу нельзя. Я могу сделать тебе с сыром. И давай кашу.

– Я хочу, как у папы!

– Папа вчерашний суп доедает. Вчерашний суп я тебе не дам. Вот кашка вкусная, свежесваренная.

• В этом примере мама только делает вид, что предоставляет выбор, на самом деле выбирает она.

* * *

В магазине.

– Какая рубашка тебе нравится?

– Вот эта!

– Нет, эта плохого качества. Тут ткань ненатуральная. Выбери какую-нибудь из этих.

– Вот эту!

– С таким цветом она ни к одним брюкам не подойдет. Вот, смотри, какая красивая рубашка. Она и к джинсам подойдет, и к синим брюкам.

• Опять выбор без выбора. Мама не готова принять выбор ребенка. Было бы честнее в этой ситуации не предлагать сделать выбор, а просто выбрать самой. Либо озвучить критерии и быть готовой принять сделанный в этих рамках выбор.

* * *

– Выбери, чем ты будешь в этом году заниматься. Кружок, секцию.

Девочка с азартом начинает выискивать в Интернете информацию о различных творческих и спортивных коллективах.

– Я выбрала! – демонстрирует на ноутбуке открытую вкладку с расписанием.

– Ой, нет, это очень далеко! Сама ты не доберешься, а мне тебя возить некогда.

– Тогда вот это.

– Нет, это очень дорого.

– А сюда можно?

– Нет, я принципиально против карате. Что-то женственное нужно. Ты же девочка!

– Тогда танцы, – угасшим голосом, теряя надежду, девочка открывает последнюю вкладку.

– Это слишком поздно заканчивается. Вот, посмотри, что я нашла: рядом с домом, бесплатно и очень полезно для мозга – шахматная школа. Еще и усидчивость тренируется. Тебе полезно. Я уже договорилась с руководителем.

• А какое многообещающее было начало: «Выбери, чем будешь заниматься»... И здесь было бы честнее сразу обозначить критерии выбора: в таком-то районе, не дороже такой суммы в месяц, не позднее такого-то часа. И выбор, отвечающий этим условиям, принять.

Если ребенок ничем не хочет заниматься

Когда выбор секции – дело исключительно родителей, велика вероятность детского сопротивления. Явного: «Не хочу! Не буду!» Или скрытого, психосоматического, когда в день тренировки то голова болит, то живот, то левая пятка.



Но стоит различать варианты «хочу заниматься чем-то другим» и «ничем не хочу заниматься». В первом в основе лежит сформированный интерес, желание. Во втором – отсутствие интересов, нежелание. Если ребенок совсем ничем не хочет заниматься, тогда занимать его придется родителям. Говорю это без негативного оттенка, имея в виду, что родители должны увлечь своего малыша, брать его с собой на разного рода мероприятия (если они подходят ему по возрасту), заражать его

своим интересом. Ищите то, чем захочется заниматься вместе. Если родители чем-то увлечены в своей жизни, то и ребенок вполне может разделить это увлечение.

Также следует отличать «хочу ходить в эту секцию» от шаткого «то хочу ходить, то не хочу». Пусть это дополнительные занятия, но они не могут зависеть от настроения. Если выбор сделан (и тем более, если выбор сделан самим ребенком), то к занятиям следует подходить ответственно. Не опаздывать, не прогуливать, даже если идти не очень хочется. В этой ситуации родителям уместно напоминать ребенку о предстоящих занятиях, взывать к ответственности, даже настаивать на том, чтобы он собрался и пошел. Ведь чем чреваты пропуски? Несколько раз пропустил занятия – и уже отстал от остальных детей в группе. Тут же выяснится, что что-то ребенок не умеет, что-то не знает, что-то выполняет хуже остальных. Быть отстающим – неприятно, наверстывать – трудно. И возникает соблазн вообще перестать ходить.

Как же реагировать, если ребенок категорично заявляет, что он больше не пойдет на занятия, что хочет бросить секцию, кружок или музыкальную/художественную школу, даже если изначально это был его выбор? Прежде всего нужно разобраться в причинах. Особенно если смена кружков (смена интересов) происходит часто. Может быть, ребенку просто хочется все попробовать? Научился плавать, и хватит, буду двигаться дальше. Теперь в городе столько катков – вот бы мне научиться кататься на коньках. Наступила весна, лед растаял – самое время заняться верховой ездой... Ничего страшного в таких «шатаниях» нет. Пусть ребенок пробует, пусть перебирает. Путь развития в этом случае не вертикальный (всё лучше и лучше, какой-то определенный навык постоянно совершенствуется, оттачивается), а горизонтальный (всё шире и шире, накапливаются различные навыки). Горизонтальный путь развития не хуже и не лучше вертикального, он просто другой и зависит от характера. Есть люди, которым хочется с головой погрузиться в определенную область знаний – получается узкий специалист. И есть люди, которым нужна не глубина, а многоохватность знаний – про таких обычно говорят, что у них широкий кругозор.

Как же реа-
гировать, если ре-
бенок категорично
заявляет, что он
хочет бросить
секцию, кружок
или музыкальную
школу?

Но за формулировкой «не хочу» может скрываться не только возникновение спонтанного интереса к другой деятельности. Причиной отказа посещать занятия может быть ситуация неуспеха, психологического дискомфорта. Кое-кто таким образом пытается избежать трудностей. Поначалу все нравится, а как только возрастают нагрузка и требования – ленивый ребенок предпочтет уйти... Для других детей важно всегда быть первыми, а если вдруг появится сильный соперник, которого хвалят больше, то также велик посыл сдаться и уйти. Не последнюю роль играют и сложности во взаимоотношениях со сверстниками. А кому-то просто не нравится тренер или преподаватель. Такого рода проблемы – психологического характера, и переходом в другой кружок их не решить, так как и там ситуация может повториться. Значит, стоит вместе с ребенком поискать выход из сложившейся ситуации, подумать,

что изменить в себе, и если уж совсем не вмоготу – из кружка или секции можно уйти. Как вариант, предложите ребенку походить еще месяц, а за месяц все-таки попробовать справиться с проблемами, преодолеть трудности. Может случиться и так, что уходить уже не захочется... В любом случае хорошо, если решение уйти будет не импульсивным, а взвешенным, хорошо продуманным.

Бывают и такие дети, которые просто никуда не хотят ходить. «Интроверты интровертные» – говорят про них. Но вот такие интроверты, то есть личности закрытые, могут увлеченно заниматься чем-то, не выходя из дому: рисуют, вяжут, выжигают, паяют, программируют, эксперименты ставят. Это не про «ничем не хочу заниматься». Это – «хочу всем заниматься дома». Хочет? Пусть занимается!

Самоопределение

Толпа первоклассников во главе с учителем и в окружении родителей.

– А сейчас загадываем свое самое заветное желание и на счет «три» отпускаем шарик в небо!

– Мама, у меня есть желание оставить шарик себе, других желаний нет, – Александр готов отделиться от тусовки.

– Да, – говорю, – так тоже можно. Это ведь твое желание.

– Раз! Два! Три! – командует учитель. – Кто еще шарик не отпустил? Отпускаем! Отпускаем!

– Спасибо, – говорит Сашка, держа шарик. – У меня уже все сбылось. – И направляется с шариком в сторону дома.

Слово «самоопределение» в своей основе содержит: я сам себя определяю. Я определяю границы своей личности. Через ответы на вопросы:



- что я хочу, что я не хочу;
- что мне нужно, что мне не нужно;
- что мне нравится, что мне не нравится;

- что я могу; что я не могу;
- что принадлежит мне; что не принадлежит мне.

Самостоятельный человек имеет четкие границы личности. Без включений, без поглощений. Он умеет удерживать свои границы от посягательств. Умеет удерживать себя от посягательств на чужие личностные границы.

Одно из наиболее важных родительских посланий своему ребенку:

1. Ты имеешь право на свои желания, свое мнение и свою территорию.

2. Другие люди имеют право на свои желания, свое мнение и свою территорию.

Именно так: послание имеет две равнозначимые части.

РАВНОЗНАЧИМЫЕ.

ДВЕ.

Если ребенок усвоит только первую часть послания или только вторую, вырастет несчастный человек.

Если он усвоит только первую часть – будут частые конфликты с окружающими. Если только вторую – будут внутриличностные конфликты, постоянная фрустрация.

* * *

Это мой шарик. Я хочу оставить его себе и поэтому не отпускаю – я удерживаю себя в своих границах, я верен себе.

Я не хочу отпускать шарик, но отпускаю, потому что так делают все, но это меня огорчает – я иду против своих желаний, нарушаю свои границы личности.

Я не позволяю другому отпускать его шарик – я нарушаю границы его личности.

Другой человек не отпускает свой шарик в небо, как это сделал я. Я обижаюсь на другого – я размываю границу личности между мной и другим человеком.

Сам выбирает друзей...

Курсы подготовки к школе. Почти настоящие уроки в настоящем классе и настоящие перемены. Дети шумными стайками вылетают из классов в коридор. Отличие от настоящих школьников в том, что многих детей в коридоре поджидают родители. Они же имеют возможность наблюдать, как дети между собой общаются на перемене.

К концу первого месяца занятий дети уже перезнакомились, а некоторые даже сдружились. Общаются небольшими компаниями, делятся новостями и впечатлениями. Одна девочка подошла к другой и стала показывать свою новую игрушку, а ее подруга в это время что-то оживленно рассказывала мальчику, игрушка ей была неинтересна. Она оттолкнула протянутую игрушку и сказала: «Отстань». Эту сцену наблюдала мама «обиженной» девочки. Она подозвала дочь к себе и вынесла жесткий вердикт: «Что сказала тебе эта девочка? Отстань? Значит, так, чтоб больше я тебя около нее не видела! Раз она тебя не уважает, не дружи с ней! Ты меня поняла?!»



Не дружи с ней! А потом еще и с той не дружи, и с этими не дружи, и в итоге «все плохие, дружить не с кем». А потом, спустя годы, может быть так: «Мама, ты мне запрещала со всеми дружить, и сейчас я такая одинокая!» Я, конечно, сильно сгущаю краски, но запрещать общение – не лучший выход.

А какой выход лучше? Почему бы не обсудить, какие чувства

возникли у дочери, какие у мамы, которая все видела, а какие, предположительно, у той девочки, чей разговор был прерван демонстрацией игрушки. С мамой понятно – она интерпретирует сцену как «моего ребенка не уважают», и ей обидно. С девочкой (с той, что хотела показать игрушку) гораздо сложнее, и маме здесь есть над чем подумать. Что, собственно, хотела ее дочь? Привлечь внимание этой девочки? Привлечь внимание именно этой девочки (чувствуете разницу)? Просто продемонстрировать новую игрушку и не важно кому? Почему она решила вклиниться в разговор именно этих детей? Можно ли было действовать более деликатно, чтобы не провоцировать агрессию? Это первый подобный случай или такое случается регулярно? Если инцидент уже произошел, как можно было отреагировать? Крикнуть: «Сама отстань»? Сказать: «Извини, что помешала, но не разговаривай со мной так грубо»? Или просто уйти, пожав плечиками, к другим девочкам? Все это можно обсудить и сделать выводы. Так или иначе, пусть девочка сама решает, с кем ей дружить и как себя вести.

* * *

У мальчика Семена в садике был друг, назовем его Лешей, да, собственно, именно так его и звали. И кота своего Семен назвал Лешей, в честь лучшего друга. Но его лучший друг был весьма непостоянен. Мог внезапно сказать: «Я с тобой больше не играю». И ведь действительно не играл какое-то время. А на следующий день опять играет, как ни в чем не бывало.

Несколько раз мама Семена жаловалась мне на этого Лешу:

– Представляешь, прихожу за Семеном в садик и обнаруживаю его в одиночестве на веранде, потому что Леша с ним опять не играет. Похоже, у этого Леши развлечение такое. Скажет: «Я с тобой не играю» – и наблюдает, как на его слова реагирует мой сын. Знаешь, мне очень хочется запретить Семену играть с Лешей! Ну сколько можно!

– Ты – мама, – говорю я, – и ты можешь запретить. У тебя родительский авторитет. Но проблема в том, что, несмотря на Лешины выходки, играть с ним Семену хочется. Значит, возможны два варианта. Либо твой сын станет тебе врать, что больше с Лешей не играет. Либо перестанет играть, но будет переживать и сердиться на тебя. При этом он так и не научится сам разбираться с отношениями, приносящими эмоциональный дискомфорт.

– И что делать? Продолжать смотреть, как он страдает?

Не грузи
с ней! А потом
еще и с той не
грузи, и с этими
не грузи, и в итоге
«Все плохие, гру-
зить не с кем».

– Но ты же не просто смотришь. Ты еще и разговариваешь. Попробуй обсудить эту ситуацию. Я бы на твоём месте сказала сыну, что это как-то не по-товарищески, настоящие друзья так не поступают, что, когда в друге не уверен, ничего хорошего в этом нет и что в мужчинах всегда ценилось постоянство. Посоветуй ему присмотреться к другим ребятам. Намекни на то, что, может быть, стоит найти более надежного друга.

Моя подруга поговорила с сыном. Прошло две или три недели. Потом она позвонила и сообщила мне, что Семен, возвращаясь из садика, все чаще рассказывает про увлекательные игры с Фомой.

* * *

В моей группе детского сада, когда я еще работала воспитателем, также был пример дисгармоничных дружеских

отношений. Две девочки – одна всегда командует, а другая подчиняется. Родители Марины (подчиняющаяся девочка) перевели дочь в другую группу, чтобы спасти ее от вредного влияния подруги. Но и там Марина вляпалась в подобные отношения с другой девочкой. Та, другая, командует, Марина подчиняется... Получается, Марина сама выстраивала отношения так, что оказывалась в роли подчиненной.

* * *

Если ребенок не научился самостоятельно выходить из травмирующих его ситуаций, если внутренних изменений не происходит, то очень вероятно, что сценарий будет повторяться. «Сам» – это не значит оставить ребенка наедине с его проблемой, мол, уж как-нибудь разберется. Нет, это значит участвовать в процессе выстраивания отношений со сверстниками в качестве советчика. Выслушивать, сопереживать, рассказывать о своем опыте, о своем мнении, предлагать варианты решения. Но не решать проблему за ребенка авторитарными методами.

...И любовь

Конечно, это пример из другого возраста, но этот возраст все равно наступит. И принесет новые проблемы.

Девочке Наташе родители запретили дружить с мальчиком Колей. Коля – трудный подросток, из школы его выгнали, к своим пятнадцати годам он уже имел условную судимость. Но красивый. А что еще надо четырнадцатилетней девочке для первой влюбленности? Несколько знаков внимания со стороны Коли, и Наташа увидела в нем принца...



Понятно, что родители Наташи принца в нем не разглядели. Как только до них дошла информация, что Наташа во дворе разговаривала с «этим Колей», последовали риторические вопросы: «О чем ты вообще думаешь?!» – причитания: «Ты хоть понимаешь, что он собой представляет?» Мама и бабушка демонстративно принимали сердечные капли, а далее домашний арест: в школу и из школы под родительским конвоем.

Коля решил, что таких сложностей ему не нужно.

Романтичности в нем было не больше, чем интеллигентности. Прочитав переданную через подружку записку от Наташи, в которой шли длинные перечисления, что можно сделать «ради нашей любви», он сплюнул через прореху в ряду зубов и сказал, что Наташ много и на этой дуре с ее ненормальными предками свет клином не сошелся. Подружка Колины слова передала дословно. Естественно, Наташа во всем обвинила родителей. Нет, она не призналась родителям, что попыталась переписываться с Колей. Она просто закрылась от них, перестала им доверять, потому что «из-за них все ее несчастья» – подростковый максимализм обернулся против родителей длительным отчуждением.

Ах, если бы
родители не вме-
шались так ка-
тегорично в их
начинающиеся от-
ношения с Колей,
Все было бы по-
другому.

Свою первую несчастную любовь Наташа оплакивала несколько лет. А когда поступила в институт, отчаянно

влюбилась в хулиганистого старшекурсника, которого уже раз пять выселяли из общаги за пьяные дебоши, но благодаря деньгам и связям его папы восстанавливали. Через месяц любовь прошла. Оказалось, что поговорить с этим парнем не о чем. Весьма ограниченный ассортимент шуток, да к тому же плоских – не смешно. Общих интересов у них не нашлось. У парня не хватало зуба – выбили в драке, но этот недостаток не придавал ему шарма, а скорее раздражал.

Наташа пришла ко мне на прием. Она сама расставила точки над «і» – к психологу она решила обратиться не потому, что рассталась с молодым человеком, а по другой причине: осознала, что пыталась отыграть свои подростковые отношения. Нашла аналог Коли. И сама его бросила. Сама!

Наташа рыдала, комкая в руках бумажные платочки. Ах, если бы родители не вмешались так категорично в их начинающиеся отношения с Колей, все было бы по-другому. Ей бы этот Коля быстро надоел, ибо реального Колю она и узнать не успела, а потом несколько лет оплакивала неслучившееся. Вернее так – оплакивала свою иллюзию. «Сколько слез я пролила! Как болезненно это было! Несколько лет переживаний! И все из-за кого?! Лучше бы родители не запрещали мне с ним общаться, а помогли побыстрее самой понять, что он за человек на самом деле!»

Она права, и жаль, что родители поступили по-другому.

Самостоятельность и нравственность

Нельзя воспитывать самостоятельность, не воспитывая при этом нравственность. Опасно. Прививая ребенку уверенность в себе, в своих силах, способность к самостоятельным действиям, необходимо дать ориентир в виде системы ценностей. Иначе чем он будет руководствоваться в своих действиях без сформированных нравственных принципов и ответственности?



Между умственным, нравственным и физическим воспитанием должен быть баланс. Если родители делают акцент только на умственное и физическое развитие, то в результате могут получить красивого, умного, самовлюбленного эгоиста

с устойчиво сформированным потребительским отношением к окружающим людям и к родителям в том числе.

Кто-то скажет, что, может быть, это и неплохо для конкретного человека. Ведь у эгоиста есть все ресурсы для реализации задуманного. К тому же его не сдерживают морально-этические и нравственные нормы. «Свободная личность», живет, как ему нравится... Все бы ничего, но до тех пор, пока это «нравится» не захватит интересы других людей. Увы, при недостатке нравственного воспитания на интересы окружающих, включая близких людей, обычно плюют. А это не только больно, но иногда и плохо заканчивается.

Есть золотое правило: «Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Оно легко запоминается, и именно как правило. Но цель воспитания – не просто знание о том, что такое нравственность, а сформированная потребность поступать в соответствии с нормами нравственности. Не знание о том, что такое честность, а именно привычка быть честным. Суть не в том, чтобы заставлять ребенка совершать добрые дела, а в том, чтобы ребенок творил их по собственной инициативе и испытывал от этого радость и удовольствие. Это означает развитую способность соотносить свои действия с чувствами окружающих, уметь поставить себя на место другого человека, понять его потребности и мотивы его поступков. Это означает внутреннюю необходимость соотносить свои интересы с интересами окружающих. Это означает сформированное уважение к людям, к их личностным границам, к их желаниям и собственности.

Тема уважения напрямую связана с темой границ личности. Существует такая формула:

• Уважение = Непричинение вреда другому = Соблюдение границ личности другого человека.

Как уважать ребенка, как научить его уважать других и самоуважению? Очень просто – надо признать его автономной личностью со своими желаниями, потребностями, вкусами. Надо соблюдать границы его личности. Есть Я и есть *Ребенок*. Ребенок – не мое продолжение, а самостоятельная свободная личность. Ребенок не обязан соответствовать моим ожиданиям, разделять мои желания. Я – не приложение к *Ребенку*, а свободная личность. Родители не обязаны соответствовать всем его запросам и удовлетворять все его желания. Еще раз: есть Я и есть *Ребенок*. И важно сделать так, чтобы вместе нам было хорошо.

Конечно, когда ребенок совсем мал, границы стерты. «Я не хочу надевать куртку!» – кричит трехлетний ребенок. Через «не хочу» он обозначает границу личности. Но на улице холодно.

Если он заболел, мама будет вынуждена его лечить. «Я не хочу потом с тобой по врачам бегать и сидеть на больничном! Надевай куртку!» – у мамы тоже есть «не хочу». И пока ребенок зависит от мамы, ему придется терпеть вторжения в его личностные границы.

«Я хочу какать!» – сообщает трехлетка маме, заглядывая в кабинку для примерки. Маме приходится забыть про «я хочу примерить это платье» и бежать с ребенком по торговому центру к ближайшему туалету. Пока ребенок зависит от мамы, ей тоже придется терпеть его вторжения в границы личности.

Постепенно, по мере становления самостоятельности, границы личности ребенка вырисовываются и укрепляются. «Я не хочу надевать шапку, – говорит подросток, – там тепло, у меня все друзья без шапок». Может ли мама что-нибудь противопоставить этому аргументу? Удержать физически? Нет, не сможет. Надавить авторитетом? Заставить надеть шапку? Неэффективно. Сын выйдет из подъезда и снимет ее. Но маме важно защитить свои границы, и она говорит: «Хорошо. На всякий случай предупрежу тебя о последствиях. Если ты простудишься, лекарства от насморка будут из твоих карманных денег». Здесь есть уважение к желанию ребенка. Уважение его права на самостоятельное решение. Но вместе с правом ребенку вручается ответственность.

* * *

– Она не прибирает свои вещи! Они валяются то на кровати, то на полу!

– Но это моя комната! Это мои вещи!

На консультации у психолога мама и двенадцатилетняя дочь на повышенных тонах продолжают начавшийся дома конфликт.

Дочь права в формулировке «Это моя комната! Это мои вещи!» – так она обозначает границы личности и свое право самой решать, как распоряжаться вещами.

Обращаюсь к маме:

– Почему вам важно, чтобы вещи были убраны?

– Они же портятся! Вещи при таком обращении быстро приходят в негодность. Я не могу смотреть, как на новом свитере, который валяется на кровати, кошка устраивается спать. Платья на стуле мнутся. Кошка оставляет на них затыжки. Дочь придет из школы и, не переодеваясь, сразу на кухню, к столу. А мне потом пятна жирные с ее одежды отстирывать! Я каждый месяц на обновление ее гардероба трачу большие деньги! Я себе столько

Есть Я и есть
Ребенок. И Важно
сделать так, что-
бы Вместе нам
было хорошо.

Мама, может, и не понимает, но точно ощущает, что дочь нарушает границы ее личности. То есть нарушаются мамины установки: «Я не хочу отстирывать пятна» и «Я хочу новую одежду для себя». Отсюда и конфликт. Мама своим недовольством нарушает границы дочери, потому что дочь своим поведением нарушает границы матери. Границы обеих стерты. Можно ли их обозначить? Можно ли совместить дочкино «хочу есть в школьной форме» и мамино «не хочу отстирывать с формы пятна»?

Введите правило: «Ты можешь есть в школьной форме, но если ты посадишь пятно, отстирывать будешь сама». Предварительно надо показать, как пользоваться пятновыводителем.

Как совместить дочкино «не хочу вешать юбку на плечики» и мамино «не хочу каждое утро гладить ее юбку»?

Научите дочку гладить. И введите правило: «Если ты не убираешь юбку в шкаф, утром перед школой гладишь ее сама».

Как быть с дочкиным «это мои вещи» и маминым «это мои деньги»?

Совместно с ребенком обсудите, какую сумму семья может позволить себе расходовать на его гардероб, скажем, раз в полгода. Если одежда перестала устраивать, а бюджет уже выбран – придется донашивать то, что есть.

– А если ее устраивает рваная, мятая, в пятнах одежда?

Это же мой имидж матери задевает!

И тут можно найти компромисс. У девочки есть право на самоопределение и самовыражение, в том числе через одежду, которую она носит. Если для выбранного ею имиджа характерны рваные джинсы, мятые блузы и свитера, где шерсть ангорской овечки перемешалась с прилипшей кошачьей – пусть так. Но только для определенных мест. Например, для посещения кафе быстрого питания или кинотеатра в компании сверстников, для тусовки на лавочке во дворе, для прогулки с друзьями в парке. Школа, семейное торжество с кучей родственников, посещение выставки в компании маминых подруг, корпоративный выезд на базу отдыха, куда приглашаются члены семей... Действительно, мамин «имидж» может пострадать, если дочка заявится в рванье. Для выходов в свет в компании мамы и просто для выходов в свет пусть будет отдельный комплект одежды, тщательно оберегаемый.

ВНИМАНИЕ! Это не прямое руководство к действию. Необязательно каждому подростку заводить отдельный комплект одежды. Это – пример проведения личностных границ. Исходные условия могут быть другие, потребности могут быть другие, тогда и договариваться будете о другом.

Важно учить ребенка понимать, когда его «я хочу, и я так сделаю» задевает и нарушает «я хочу» другого. Если задевает, то нужно искать компромиссы, пересматривать границы «хочу».

Кто будет решать проблему?

В школьном ранце пустой мешок из-под сменной обуви. Самой обуви нет. А должна быть...

– Где обувь?

– Не знаю, – пожимает плечами ребенок.

У меня уже есть гипотеза на этот счет, но прямым текстом я ее не озвучиваю. Занудно задаю вопросы:

– Ты сегодня дома ботинки из ранца доставал?

– Нет.

– А в школе в сменной обуви ходил?

– Да.

– Значит, в школе обувь была?

– Да.

– А из школы ты в чем пришел?

– В сапогах.

– И домой принес пустой мешок. Где ботинки?

Как совме-
стить дочкино «не
хочу вешать юбку
на плечики» и ма-
мино «не хочу ка-
ждое утро гладить
ее юбку»?

- В школе остались!
- А где именно остались?
- Не знаю.
- А если подумать. Может, ты босиком по школе ходил?
- Нет, конечно.
- Но в мешок ты обувь не положил. Значит, ботинки остались там, где ты переобувался.
- В раздевалке! Я завтра посмотрю!
- Отлично. А если обуви не будет? Ее же могли убрать, когда вечером пол мыли.
- Надо будет спросить у тетеньки, которая за порядком в раздевалке следит. Может, она куда-нибудь убрала?
- Ты сможешь завтра до уроков спросить?
- Смогу.
- А что если не получится ботинки найти? В чем ты тогда будешь ходить по школе?
- Тогда сандалии возьму.

Подумал, нашел решение, завтра будет его реализовывать. Досадно, конечно. На прошлой неделе потерял перчатки. Еще две недели назад пришел домой без свитера. Я начинаю понимать, почему некоторых первоклашек родители переодевают в школьном тамбуре: все под контролем, одежда не потеряется. Но цена такого спокойствия за сохранность вещей – детская несамостоятельность. Ребенок не несет ответственности за свои вещи.

* * *

- Я опять потерял...
- Что на этот раз?
- Пропуск в школу.
- И где же он может быть?
- Выпал, наверное. Я забыл боковой карман ранца застегнуть. Или на скамейке утром забыл, когда переодевался. Если в школе выпал, можно спросить на вахте. Вова тоже потерял, так его пропуск учительница на вахте у охранника взяла. Потерянные пропуска всегда охраннику несут. Я завтра спрошу про пропуск. Он же подписан. Сразу понятно, что мой.

Ну вот, ребенок уже начал сам думать над вопросами «Где же мог потерять?» и «Как можно вернуть?». Опыт предыдущих потерь не прошел бесследно.

- Хорошо, но как ты завтра попадешь в школу

без электронного пропуска? Как пройдешь через турникет?

– А я попрошу кого-нибудь с пропуском, чтобы меня провели.

– Хорошо, а если вдруг пропуска на вахте не окажется, что будешь делать?

– Училке скажу. Спрошу, как делают новый пропуск.

– Ладно. Если моя помощь понадобится – говори.

Ценный опыт потерь учит мозг искать решения. Конечно, при условии, если родители предоставляют ребенку возможность самому искать решения. Не всякая потеря оборачивается ценным опытом. В ситуации, когда родители не дают проявить самостоятельность, не дают самому подумать, самому сделать, а сразу спасают, бросаясь на поиски, потеря остается просто потерей.

Но есть и другая крайность: «Сам потерял, сам и разбирайся! Ищи где хочешь!» – и при этом никаких наводящих вопросов, подсказок, сочувствия, готовности прийти на помощь при необходимости. Не надо так. Ребенок, который знает, что за его спиной есть родители, готовые помочь, чувствует себя более уверенно, чем ребенок, который думает, что никто не придет ему на помощь. «Никто не поможет» – это убеждение порождает сильную тревогу и ощущение безнадежности. В таком эмоциональном состоянии хочется сесть в уголок и плакать, переживая свое одиночество, а не активно искать решение проблемы, проявляя самостоятельность. В воспитании лучше обходиться без крайностей. И не надо ставить перед ребенком непосильные задачи. Задачи, которые действительно развивают, – это не супер-пупер сложные задачи, отмеченные тремя звездочками, а те, что лишь немного сложнее, чем решаемые вчера. Задачи из зоны ближайшего развития.

Умение трудиться

«Я помню, как меня воспитывали мои родители. Куча обязанностей. Я вырос в деревне, а там очень много работы. Все лето то прополка, то покос, то картошку окучивать, то ягоды собирать. Это для городских ягоды собирать – удовольствие. А у нас как было? Пока куст не оберешь дочиста, на велике нельзя кататься. Я учился хорошо, институт с красным дипломом окончил. Потому что был сильный стимул не возвращаться в деревню. Остался в городе, много работал. Теперь у меня есть своя квартира, машина. Когда ездим семьей в гости в деревню, детям своим работать не позволяю. Ягоды с куста – только себе в рот. Не надо мне никакого варенья. Родителям сказал, если вам картошка нужна, я вам ее куплю, но сам больше в земле ковыряться не буду. Но они продолжают сажать, привыкли, не представляют жизнь без работы на земле. А дети у меня от работы вообще освобождены. Я посудомойку специально купил, чтобы им посуду мыть не пришлось. Все детство эту посуду мыл. Пусть хоть у детей будет детство счастливое. Я многого добился. Я могу себе даже домработницу позволить. Я заработал детям на счастливое детство».



Мужчина, описывая «суровое трудовое детство», не догадался провести параллель между «лишениями» и своими успехами во взрослой жизни. «Я многого добился», потому что «много работал», но ведь это и есть прямое следствие работы в детстве. Освободив своих детей от труда (здесь надо добавить – вне школы, потому что учеба это тоже труд), не препятствует ли он тем самым их успехам во взрослой жизни? «Обобрать куст до последней ягодки» – это ли не упражнение на развитие важной для профессиональных успехов работы на результат? Конечно, никто не говорит, что нужно максимально загрузить ребенка работой. Но и в другую крайность – исключение посильного труда – уходить не стоит.

Есть мнение, что, приучая ребенка трудиться, развивая в нем самостоятельность, родители тем самым лишают его детства. Воображение сразу рисует картину: ребенок взвалил на себя весь быт, он и убирается, он и готовит, он и в магазин за продуктами ходит. Играть и гулять, бедному, некогда – сплошные обязанности.

Давайте оттолкнемся от самостоятельности. Самостоятельность – это не обязанность. Вернее, не всегда обязанность. Обязанность – это когда «должен сделать». А самостоятельность – это когда «способен сделать», «могу

сделать». Могу сделать, даже если это не входит в мои обязанности.

Ценный опыт
потерь учит мозг
искать решения.

Идеальный вариант, если у ребенка в семье будет не так много обязанностей, но зато много искреннего желания помогать и, помогая, учиться чему-то новому. Когда есть желание, гораздо легче осваивать новую деятельность. Если ребенок научился читать, это не значит, что теперь он всегда должен читать сам. Ритуал чтения перед сном, когда читает мама, можно оставить в неизменном виде. А самостоятельно читать ребенок будет, когда захочет. Если ребенок научился варить кашу, это не значит, что теперь он будет варить ее каждое утро для всей семьи, хочется ему или нет. Пусть варит при желании или когда действительно возникает такая необходимость. В моей семье необходимость периодически наступает, я, например, могу попросить детей приготовить ужин. Когда болею и лежу в постели с высокой температурой. Или когда много работы, когда, скажем, нужно вовремя сдать материалы в издательство.

Казалось бы, логично, если тот, у кого есть свободное время, возьмет на себя часть повседневных дел. Но не во всех семьях это решается именно так, и не во всех семьях повседневные дела позиционируются как общие. Я знаю женщин, которые «совершают подвиги», взвалив на себя все дела, не делегируя даже малой их части детям. Они готовят ужин даже тогда, когда им точно плохо, в то время как дети-школьники играют на компьютере или общаются в социальных сетях.

Можно ра-
стить свою дочь
как принцессу
В надежде, что ей
никогда не придется
стоять у пли-
ты. Есть ведь
рестораны, есть
доставка еды на
дом, есть домра-
ботницы, В конце
концов.

«Успеет еще наготовиться, когда замуж выйдет. Зачем ребенку детство готовкой портить», – рассуждала мама Ирочки

и поэтому не привлекала ее к приготовлению еды. Ирочка поступила в институт и стала жить в студенческом общежитии. В комнате четыре человека, девушки скинулись на продукты, установили график готовки. И когда подошла очередь Ирочки, она сделала для себя массу открытий. Оказывается, чтобы приготовить кашу, воды надо лить больше, чем насыпать крупы. Оказывается, макароны нужно засыпать в кипящую воду, а не в холодную. Оказывается, и пельмени тоже нужно бросать в кипящую воду. Оказывается, в макароны по-флотски не кладут сырой фарш, его нужно предварительно обжарить с луком. «Ирка, ты даже лук резать не умеешь! Ирка, картошку аккуратно чисть! Ты же все в стружку гонишь! Давай экономя продукты!» Терпение у соседок лопнуло, когда они узнали, что для чая и супа Ирина набирала горячую воду из-под крана. «Но она же уже горячая, она же быстрее закипит!» – оправдывала та свои действия. Оправдания не помогли, и девушки отказались от совместного столования с Ирой: «Готовь себе отдельно. Мы с тобой на продукты больше складываться не будем». Несколько месяцев Ирина питалась исключительно лапшой быстрого приготовления. Потом переехала в другую комнату, где жила девочка, с которой она подружилась. В новой комнате (также на четверых) Ирина взяла на себя уборку, а остальные готовили. Не сказать, что полы Ирочка мыла лучше всех, но лучше уж перемыть пол, чем оставить соседок без ужина. Перерасхода продуктов не происходит, и соседкам не принципиально, какой водой ты пол моешь: холодной или горячей.

Можно растить свою дочь как принцессу в надежде, что ей никогда не придется стоять у плиты. Есть ведь рестораны, есть доставка еды на дом, есть домработницы, в конце концов. Но как знать, с чем в будущем столкнется ваша дочь? Пусть ей не пригодится навык готовки, но освоить его все же лучше, чем оставаться полной неумехой. Принцессой, для которой вряд ли найдется принц. Кстати, для мальчиков это умение тоже не лишнее.

Человек, который умеет что-то делать, чувствует себя уверенней человека, который ничего не может, даже если они оба в этот момент просто наблюдают за чужими действиями.

Что готовят «ленивые мамы»?



«Ленивой маме» лень готовить сложные блюда. Поэтому на ужин у нее не зразы с сыром и грибами, не картофельно-мясной рулет, а просто картошка, тушенная с мясом. Чем проще блюдо, чем меньше телодвижений на кухне, тем больше времени остается для чего-то другого. Например, для общения с ребенком. И есть еще одно важное преимущество простых блюд: ребенку легко научиться их готовить. Когда мама – гениальный повар, очень сложно ей соответствовать. Все, что приготовлено стараниями ребенка, будет хуже, чем у мамы. И сколько ни убеждайте ребенка в обратном, в большинстве случаев он все равно хочет остаться при своем мнении, опираясь на объективные факты: «У мамы лучше». Конечно, это не значит, что маме срочно нужно разучиться готовить. Но можно чередовать сложные блюда и простые. Чтобы на столе периодически появлялись макароны с сыром, или гречка из мультиварки, или что-то еще простенькое, что легко может приготовить ребенок, – это та основа, на которой в дальнейшем будет расти его поварское мастерство. Кстати, когда мама варит

кашу, ребенок может легко обойти ее в искусстве приготовления этого блюда, добавив в кашу банан, яблоки или орехи. Похвалите его, восхититесь вкусом – ситуация успеха вдохновит ребенка на дальнейшие гастрономические эксперименты.



У нас эти эксперименты бывают регулярно, с тех пор как Сашка научился держать в руке нож. Делали мы с ним однажды винегрет. Увлекательное занятие: морковку и свеклу нарезать маленькими яркими кубиками. (К сведению тех, кому психологически сложно дать острый нож в руки трехлетнего малыша: вареные овощи легко режутся безопасным пластиковым ножом.)

У сына сработало ассоциативное мышление, и он воодушевленно предложил:

– А давай винегрет с конфетами делать!

На столе в вазочке были конфеты в ярких фантиках. Я не успела сказать нет, и Сашка стал ловко разворачивать конфеты.

У меня в голове прокрутился внутренний диалог: «Обоснуй, почему – нет». – «Невкусно же» – «А ты пробовала?» – «И так знаю». – «А Сашка не знает. У него нет предубеждения, как у тебя. Он хочет попробовать». – «Винегрет же будет испорчен!» –

«Винегрет можно испортить мышьяком, машинным маслом и прочей гадостью. Конфеты в этом смысле безобидны. В конце концов, можно проследить, чтобы они попали только в детские тарелки».

Сашка сказал, что это был самый вкусный винегрет в его жизни. Он ревностно следил за тем, чтобы конфеты достались всем. Лично переложил мне несколько штук из своей тарелки. Свою квадратную форму конфеты почему-то потеряли. Может, под воздействием растительного масла?

А потом Сашка спросил:

– Мама, а ты пробовала жареные конфеты?

И мы договорились о новом кулинарном эксперименте: жарить конфеты. Я вспомнила, что у меня есть старая сковородка, которую можно будет просто выкинуть, если не получится отмыть.

А потом был период смелых экспериментов с напитками. Все жидкое решительно смешивалось. Чай с соком – хм, вполне съедобно. Сок с ряженкой... я выжила после дегустации.

И мы догово-
ворились о новом
кулинарном экспе-
рименте: жарить
конфеты.

Если придумывать свое собственное блюдо, а не только пользоваться готовыми рецептами, это тоже проявление самостоятельности. Однажды десятилетний Коля придумал испечь пирог с бананами. Именно придумал – он не знал, что и такие рецепты есть. Все просто. Все точно так же, как делает мама. Только мама ни разу не догадалась положить в пирог

бананы вместо картошки, а вот Коля догадался. Пошел в магазин и на карманные деньги купил дрожжевое тесто и бананы. Раскатал тесто, как раскатывает мама, нарезал бананы и разложил по тесту так, как мама раскладывает картошку. Посыпал сверху сахаром (мама картошку солит, но с бананами надо по-другому), накрыл сверху другим пластом теста, поменьше, и защипал края, тоже как делает мама. Потом поставил пирог в духовку и держал до тех пор, пока корочка на пироге не стала светло-коричневой. Обращаться с духовкой мама научила раньше. Приходит мама с работы, а дома сюрприз. Вообще-то мама на диете и в мучном себя ограничивает, да и пирог, на ее вкус, был не очень, но она была искренне восхищена, что сын проявил инициативу и все сделал сам. Фото пирога с хэштегами «сюрпризотсына» и «мойсамыйлучший» мама разместила в социальных сетях, а потом еще неделю звонила и рассказывала о кулинарном шедевре Коли родственникам и подругам. Не меньше эмоциональных поглаживаний (психологи так говорят) Коля получил и когда испек пиццу на... пельменном тесте, решив, что изделия из дрожжевого теста получаются толстоватыми, а мама любит пиццу на тонком тесте. Внешне пицца выглядела аппетитной (тесто и правда было тонким) и украсила мамину страницу в социальной сети. Но прожевать ее было ну ооочень сложно – слишком твердая и сухая. Однако ребенок не услышал ни слова критики. Мама могла бы сказать: «Из пельменного теста пиццу не пекут, и лучше бы ты взял готовую основу для пиццы», но она не стала этого делать. Зачем? Ребенок поэкспериментировал, имел возможность сравнить полученный результат с традиционным представлением о пицце и, вероятно, понял, что в следующий раз нужно что-то поменять в технологии.



Критикой и неосторожными поучениями можно легко отбить желание действовать. Путем проб и ошибок выстилается более надежный путь к успеху.

А если ребенок не хочет учиться делать что-то собственными руками, например учиться готовить? Да, бывает и так, и это нормально. У кого-то есть интерес к кухне и есть желание сделать что-нибудь эдакое (пусть даже сосиски сварить), а у кого-то нет. Но кроме желаний бывают еще и ситуационные потребности, и просьбы помочь. И вот здесь без кулинарных навыков не обойтись. А если шире – без бытовых навыков, куда входит и умение забить гвоздь без трагических последствий. Освоение навыков – это про разницу между «хочу» и «могу»: «Не хочу, но если очень надо, то могу».

– Я сегодня задержусь на работе, – говорит «ленивая мама» ребенку-школьнику. – Пожалуйста, приготовь ужин. Будет здорово, если я приду, и мы сразу сядем за стол. Что тебе интереснее приготовить: кашу, макароны или сварить картошку?

А потом, вечером, обязательно:

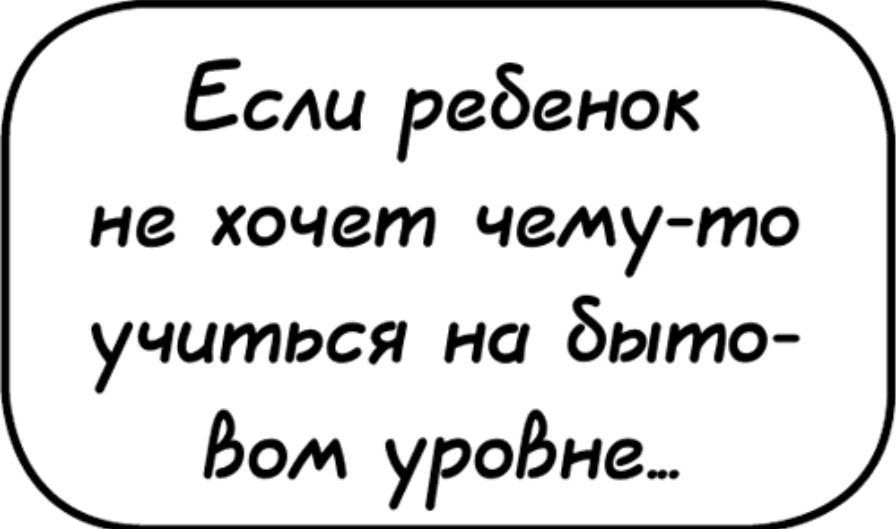
– Спасибо! Ты очень-очень выручил!

Но злоупотреблять такими просьбами ни в коем случае

нельзя. Иначе это превратится в рутину и утратит для ребенка всякий интерес.

Но ведь может быть и так, что мама попросила что-нибудь приготовить и даже получила согласие ребенка сварить, скажем, макароны, но к ее приходу ничего не было приготовлено. Что тогда?

Прежде всего – никаких шумных разборок. Спросите, что случилось, в чем причина, может быть, возникли какие-нибудь трудности? Даже если ребенок просто заигрался и забыл про свое обещание, не стыдите, не укоряйте его, а произнесите безадресно: «Ой, как же хочется есть» – и попросите ребенка поставить воду на огонь. Можно попросить покараулить воду, «пока я переодеваюсь», и, если закипит, положить в нее макароны. А потом: «Спасибо, вдвоем у нас быстрее получилось».



Если ребенок
не хочет чему-то
учиться на быто-
вом уровне...

У кого-то из читателей, вероятно, возникли вопросы: а почему нельзя строго отчитать? Почему нельзя стыдить и укорять? Можно, конечно. Но зачем? Ребенок в этом случае испытает негативные эмоции и свяжет их с тем, что не выполнил просьбу мамы, ее поручение. В следующий раз он поручению не обрадуется, оно будет ему в тягость. А вот через ситуацию успеха и позитивные эмоциональные поглаживания можно даже изменить отношение ребенка с негативного на нейтральное. И даже пробудить интерес к готовке.

Про ранец с учебниками и сумку с продуктами

Встречаю своего первоклашку из школы. Четыре первых класса по 35 человек. Представляете, сколько собралось встречающих у школьных дверей?

Инициативная мама строит остальных:

– Товарищи родители! Расступитесь! Сделайте коридор! Дайте детям возможность свободного выхода!

Это самый первый учебный день. Родительская тревога зашкаливает. Кажется, если ребенка не перехватить у выхода, то он непременно потеряется.



– Моя старшая дочь училась в другой школе. Так там учительница всегда сама выводила одетых ребят на улицу и лично каждого родителям передавала! – делится своим представлением о том, как должно быть, одна из встречающих мам.

– Вот, это правильно! А то учительница останется в классе, и откуда ей знать, дошел ли ребенок до выхода. Может, он в коридоре заблудился? Или родители не успели приехать встречать. Куда он пойдет? – тревожно говорит другая мама.

Я помню себя в первом классе. И помню свое восприятие школы. Да, большое здание. Да, много народу. Но страха заблудиться не было. Да и где там блудить? Всего три этажа и несколько лестниц. Первоклашка и тот разберется. Разве современные дети стали глупее? Нет.

И вот, наконец, появились первые ласточки, то есть деточки... Слегка растерялись, увидев живой коридор... А родители, между тем, активно разбирают своих – хватают за руку, а чаще за ручку ранца...

И у меня тут же возникла ассоциация с ожиданием багажа в аэропорту. Толпа людей вокруг транспортерной ленты... Вон движется знакомый мне ранец...

Угадайте с трех раз, что дальше происходит с большинством ранцев? Они перекочевывают с детских плеч в руки взрослых. С крепкого на вид мальчишки мама или бабушка стаскивает ранец и несет сама. Зачем? Это же его ранец, в котором лежат его вещи. Это – зона его ответственности, и он прекрасно справится. Да, без ранца будет легче. Но бабушке – тяжелее. И маме будет тяжелее. Если не сейчас (ранец весит не так уж много), то в будущем, когда закрепится такая вот модель поведения: перекладывать ответственность на маму.

Первоклашки не хотят расходиться. Они хотят еще побегать по школьному двору, поиграть. Дети же! Мамы стоят, держат ранцы. И только один мальчик бегает с ранцем. Ну да, мой сын. У него же «ленивая» мама, которой лень держать ранец. Потом он понимает, что с ранцем бегать не очень удобно. Да нет проблем: снимает ранец и ставит его на асфальт рядом с клумбой.

– Ой, запачкается! – говорит мама справа от меня.

– Ничего. Придет домой, протрет тряпочкой, – успокаиваю я ее.

– Заиграется и забудет! – беспокоится мама слева.

– Ну, если забудет, вернется, когда вспомнит.

Не говорить же ей, что мне самой будет лень возвращаться.

Держать в руках ранец ребенка, пока он пинает опавшие листья на школьном дворе, – это не забота о ребенке. Это забота

о себе. Ранец может запачкаться, потеряться... сплошные нервы! Маме так спокойнее – держать все в своих руках. Было бы еще лучше держать в одной руке ранец, а другой – руку ребенка. Ведь когда он бежит по школьному двору, его подстерегают сплошные опасности. «Там лужа! Осторожно! Не прыгай с паркета! Тут высоко! Не бегай по ступенькам, упадешь головой прямо на них! Куда ты лезешь на дерево! Слезай сейчас же! Всё, уходим домой!» Уходим домой, потому что мама устала от своей тревоги. Но, потакая себе, мы закрываем ребенка от жизни.

Даже если
ребенок просто
заигрался и забыл
про свое обеща-
ние, не укоряйте
его, а произнесите
безагрессно: «Ой,
как же хочется
есть» – и попро-
сите ребенка по-
ставить воду
на огонь.

Мы идем домой. Перед нами женщина с сыном-подростком.
У женщины в руках пакет с продуктами. Видно, что тяжелый.

А в другой руке сумочка, по идее дамская, но раздувшаяся до состояния «застегнуть невозможно».

В сумочку сложены продукты, которые не вошли в пакет. У меня, наверное, был ну очень выразительный взгляд (я не специально), потому что подросток вдруг засмутился и подскочил к маме:

– Дай, я пакет понесу.

Он потянулся к ручкам, но женщина внезапно шарахнулась от него в сторону:

– Куда?! Не дам! Там яйца! Ты разобьешь! Надо аккуратно нести!

И ведь не дала...

Сохранность яиц для мамы оказалась важнее сохранности самооценки подростка. Ну, допустим, разобьет. И что? Что критичного? Можно обойтись без яиц. Или отправить сына в магазин за новыми яйцами, дав ему возможность исправить оплошность. В крайнем случае коробку с яйцами можно вынуть и нести в руках, а пакет с остальными продуктами пусть несет мальчик.

Там лужа!
Осторожно! Не
прыгай с паркета!
Тут высоко! Не бе-
гай по ступенькам,
упадешь!

Предвижу вопрос: «С какого возраста подросток должен

носить тяжелые пакеты с продуктами?» Во-первых, не должен, и во-вторых, не должен и в-третьих. Тут дело не в физической силе, а в осознании непреложного факта: если маме тяжело, ей надо непременно помочь. «Должен» – это по принуждению, а когда к чему-то принуждают, этого и делать не хочется. Хотите, чтобы у вас был помощник? Начните с формирования привычки помогать. Даже двухлетний малыш может что-то из магазина донести. Что-то легкое, конечно, но зато малыш будет преисполнен важности – без него маме никак. Возьмите на кассе два пакета – один большой, другой поменьше. В маленький положите хлеб или пачку масла и вручите ребенку с комментарием: «Это тебе. Мне одной сложно все унести. Помогите, пожалуйста». Но только учтите, это должен быть не разовый воспитательный момент, а постоянная практика. И из таких регулярных «мелочей» (специально взяла это слово в кавычки, потому что никакие это не мелочи) складывается воспитание.

- Хочешь взять игрушку с собой в детский сад? – хорошо, только носи сам.

- Хочешь взять самокат на прогулку? – хорошо, но ты несешь его сам.

- Хочешь кататься с горы на санках? – хорошо, но саночки в гору сам.

Но опять же напоминаю: без фанатизма. Если горочка крутая и высокая, помогите.

А если ребенок уже школьник, маме поздно становиться «ленивой»? расставляем приоритеты

Воспитание – процесс целенаправленный и планомерный. Если вы вдруг с места в карьер решите стать «ленивой», то, конечно, ребенок не станет на счет «раз, два, три» самостоятельным. Реакцией будет стресс, сопротивление или равнодушие к маминым педагогическим изыскам.

Приучать к самостоятельности надо постепенно. Помните ранее озвученную совокупность принципов? Постепенность, самоконтроль, личная заинтересованность. Составьте список дел, которые ваш ребенок мог бы делать самостоятельно. Расставьте приоритеты, выбрав то, что особенно важно. Подумайте, по силам ли вашему ребенку перечисленные в списке дела. И начинайте работать сначала над первым пунктом. До формирования устойчивого навыка в среднем потребуется недели три. Для вас – три недели терпения. Направлять. Помогать. Контролировать. Хвалить. Потом можно переходить к следующему пункту.

**Хочешь Взять
игрушку с собой
В детский сад? –
хорошо, только
неси сам.**

Например, ваш ребенок – первоклассник, и вы решили, что он

будет:

- без напоминания чистить зубы;
- собирать портфель;
- собирать сумку на тренировку;
- делать все уроки самостоятельно;
- заправлять постель;
- чистить ботинки;
- мыть посуду;
- прибирать свою комнату;
- поливать цветы;
- выносить мусор;
- готовить себе еду;
- стирать одежду;
- развешивать одежду после стирки;
- кормить кота;
- убирать кошачий туалет.

Напомню, это пример, и в списке, составленном вами, могут быть совсем другие дела. Ориентируйтесь на свои потребности и на возможности ребенка.

Нарисуйте на листе бумаги таблицу из четырех столбцов. В **первом столбце** напишите пункты своей «педагогической программы» (что ребенок должен делать сам).

Теперь нужно решить, с чего начать и в какой последовательности развивать навыки. Чтобы определиться со степенью важности, проставьте баллы напротив каждого пункта.

Второй столбец

- Ставим **1**, если навык необходим каждый день.
- Ставим **2**, если навык необходим раз-два в неделю.
- Ставим **3**, если это полезный навык, но редко используемый.

Третий столбец

- Ставим **1**, если ребенок легко с этим справляется, нужно только перевести его умение в привычку.
- Ставим **2**, если ребенок справляется, но с посторонней помощью.
- Ставим **3**, если ребенку это пока не по силам.

Затем умножаем значения второго и третьего столбцов и заносим произведение в **четвертый столбец**.

Сортируем записи по возрастанию. Самые приоритетные идут под цифрой **1**, те, что могут подождать, в нашем примере – под цифрой **9**. Внутренняя градация – на ваше усмотрение.

НАВЫК	АКТУАЛЬНОСТЬ	ВОЗМОЖНОСТЬ	ПРИОРИТЕТНОСТЬ
Без напоминания чистить зубы	1	1	1
Заправлять постель	1	1	1
Кормить кота	1	1	1
Собирать портфель	1	2	2
Делать все уроки самостоятельно	1	2	2
Чистить ботинки	1	2	2
Поливать цветы	2	1	2
Убирать кошачий туалет	1	2	2
Собирать сумку на тренировку	2	2	4
Мыть посуду	2	2	4
Прибирать свою комнату	2	2	4
Выносить мусор	2	2	4
Развешивать одежду после стирки	2	2	4
Стирать одежду	2	3	6
Готовить себе еду	3	3	9

Начинать приучение к самостоятельности надо с первых верхних строчек – то есть с того, что наиболее актуально и легко осуществимо. Опыт подсказывает, что дела, перечисленные в этой таблице, потребуют воспитательных усилий на полгода.

Хорошо, если у ребенка будет наглядный инструмент для самоконтроля. Нарисуйте броскую таблицу и прикрепите ее скотчем (булавками) к стене. Предложите ребенку отмечать выполненное действие.

НАВЫК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Почистил зубы	+	+	+				
Заправил постель	+	+	+				

Можно такую же таблицу разместить на холодильнике. Купите маленькие цветные магнитики, и пусть ребенок выставляет их каждый день, если действие выполнено. Наглядность реально помогает, и не только детям, но и взрослым, которые по этой причине часто не расстаются с ежедневниками, планируя в них свои дела, выстраивают графики и схемы.

Первоклассникам бывает сложно самостоятельно собрать портфель. И здесь также может пригодиться лист самоконтроля. Пусть напишет сам (или вы ему помогите), что должно лежать в портфеле, и пусть ставит плюсики напротив каждого предмета, положенного в портфель: «Это положил. Это положил. Сейчас это положу». Навык самоконтроля так и развивается.

Когда действия «почистил зубы» и «заправил постель» будут доведены до автоматизма, исключающего родительский контроль, можно переходить к пункту «кормить кота». С котом, мне кажется, проще. Он не даст забыть покормить себя. Будет требовательно орать. Будет хватать за пятки того, кто «заведует» едой, создавая тем самым мощный стимул для выполнения обязательств.

Кстати, о стимулах.

При отсутствии стимулов или мотивации ребенок может запросто проигнорировать таблицы, виртуозно раскрашенные родителями. Постель не заправил, магнитик в соответствующую клетку не поставил, плюсики не нарисовал – и как с гуся вода. Нет у него в этом личной заинтересованности. Это маме и папе нужны заправленная постель и заполненная таблица, а ребенку с постелью так удобней: вечером стелить не надо. И как быть?

Сейчас скажу самую банальную банальность: дети все разные. Потому и не существует универсальных воспитательных фишек. То, что работает со старшим ребенком, может не сработать с младшим. И цветные таблицы сами по себе не работают – это просто инструмент для осуществления самоконтроля. Если у ребенка будет личная мотивация (сам захотел) или его будет подталкивать стимул, предложенный родителями, ребенок заправит постель – не будет ни того, ни того, палец о палец не ударит.

Начинать нужно с формирования личной мотивации.

Расскажите, почему важно делать то-то и то-то, добавьте, что маме и папе нравится, когда то-то и то-то сделано, придумайте еще какие-нибудь вдохновляющие фразы. Но если на вашего ребенка они не окажут воздействия и личная мотивация так и не появится, несмотря на ваши усилия (не та почва, не та натура), то тогда подключайте стимулы.

Стимулы – внешние воздействия – бывают положительные и отрицательные. **Положительные стимулы** – это когда за сформированную положительную привычку ребенок получает заслуженный приз. Игрушку, книгу, посещение интересного места – то, что хочет ребенок и ради чего он постарается, то, что будет равноценным поощрением, с точки зрения родителей.

Важное замечание. Поощрять надо не за факт выполнения какого-либо действия – это не торг «ты мне, я тебе». Поощрение – это, скорее, выражение радости по поводу того, что полезная привычка начинает формироваться.

Отрицательные стимулы – это когда за невыполненное обязательство наказывают штрафом, лишением. На отрицательных стимулах добиваться желаемого легче. Самый распространенный ультиматум: «Если не вымоешь пол, не пойдешь гулять!» Да, действует. Но только эффект кратковременный. Придет время, и вы физически не сможете удержать дома подростка. Прежний отрицательный стимул перестанет работать.

Если же воспитание строилось не на стимулах, а на мотивации, на желании помогать, то фраза «Помоги мне, пожалуйста, протри пол» будет работать и пять лет спустя, при наличии хороших отношений, конечно. Поэтому в воспитании лучше в первую очередь опираться на мотивацию.

Приоритеты следует расставлять таким образом: отношения важнее навыков. Если для формирования навыка папа хватается за ремень: «Да сколько же раз тебе говорить, что за собой нужно убирать со стола! Сейчас через пятую точку память тебе поправлю!» – то навык, может, и сформируется, но во взрослой жизни получивший ремня может принципиально избегать убирания со стола. Своего рода протест против насилия в детстве.

Такой «несамостоятельный» подросток

– Я бы хотела, чтобы мой ребенок стал более самостоятельным. Чтобы учился хорошо. По дому помогал. А то уроки прогуливает. Сейчас каникулы. Есть время, чтобы учебу подтянуть, с репетиторами позаниматься, исправить «тройку» по математике. Так нет ведь. Утром встанет, даже постель не заправит. Уйдет из дому и до вечера.

– А чем же он занимается, когда не дома? Что он ест в течение дня?

– Не знаю. Он какие-то встречи организует. С ребятами. Он комиксы рисует. Они тоже комиксы рисуют. По Интернету переписываются. Потом встречаются, работы обсуждают. Еще комиксы на заказ рисует. Ему деньги за это платят. На карманные расходы он у меня не берет. Может забежать поесть где-нибудь в общепите.

Представляете? Ребенок в 14 лет сам зарабатывает себе на карманные расходы! Сам организует встречи по интересам!

Но ничего не делает из того, что хочется маме, и поэтому он, по ее мнению, несамостоятельный.

Да, учебу приходится контролировать. Но так уж сложилось, что на учебу у него нет мотивации. Зато есть интерес к комиксам. И не ищите иронии в моих словах, кто знает, может быть, он решит сделать это своей профессией? У него уже получается зарабатывать этим деньги.

Навык, может,
и сформируется, но
во взрослой жизни
получивший ремня
может принци-
пально избегать
уборки со стола.

Если продолжать давить на него с учебой и репетиторами, это может обернуться разладом в семье. Отношения испортить легко, а восстанавливать сложнее. Для мамы будет лучше ослабить давление в отношении учебы и проявить искренний интерес к увлечению сына. Маме тревожно, но свою тревогу лучше всего успокаивать верой в ребенка. Верить, что он сможет найти свой путь в жизни. Может быть, на этом пути ему не пригодится математика, по которой сейчас «тройка» в четверти...

Воздействовать на подростка, контролировать его поступки можно, только доверяя ему, поддерживая с ним хорошие отношения. Когда на подростка давят, когда отношения переходят в разряд конфронтации – ничего не получится. Вырвется и найдет способ сделать все по-своему.

Самостоятельный ребенок не значит «удобный» и «послушный», всегда делающий то, что скажут родители. Воспитывая самостоятельность, нужно быть готовым к тому, что у ребенка будет свое мнение, свой выбор, свое право

на ошибку.

Если вас тревожит несамостоятельность подростка, постарайтесь увидеть обратное – в чем он самостоятелен. Он может самостоятельно организовать свой досуг? Он может самостоятельно принять решение, на что потратить карманные деньги? Он может не умереть с голоду при полном холодильнике? А при пустом холодильнике, но наличии денег на минимальный продуктовый набор? А выбрать, что ему надеть? А почистить свою одежду? И наконец, в том, что ему действительно важно, он проявляет самостоятельность?

Вы несколько раз ответили «да»? Тогда это тревога не про самостоятельность. Но про что тогда? Про будущее вашего ребенка? Понятно. Теперь вы думаете, куда заведет его самостоятельность? А вдруг он наделает слишком много ошибок, которые нельзя будет исправить? А если он такой самостоятельный, то как его тогда контролировать?

Отвечаю. Контроль через доверительное общение. Будьте в курсе событий его жизни. Знайте о его планах. Знайте круг его общения. Проявляйте искренний интерес к его делам без критики и давления.

Когда и как делегировать ребенку ответственность

Мероприятие в крупной компании. Оценка персонала методом деловой игры. Я – один из наблюдателей. Цель: выявление потенциальных руководителей. Участники – молодые специалисты – играют по предложенным модератором правилам, а наблюдатели отслеживают проявление управленческих компетенций.



В конце игры каждому участнику игры задается вопрос:

- Довольны ли вы результатом или можно что-то улучшить?
- Всем доволен. Все хорошо.

И я, соблюдая правила процедуры оценки, должна отметить в своей тетради наблюдателя: «Не критичен к результату. Путь улучшения не видит».

– Не доволен, – такой ответ тоже может быть. И тогда я должна задать новый вопрос:

- А почему? Что помешало? Что вам хотелось бы изменить?

Выслушивая ответ, держу наготове маркер, чтобы выделить в тетради наблюдателя один из вариантов:

- 1) ответственность за результат берет на себя;
- 2) ответственность перекладывает на других;
- 3) ответственность перекладывает на обстоятельства.

В кадровый резерв попадут лишь те, кто критичен к результату, видит пути улучшения и, подчеркиваю, ответственность за результат берет на себя.

У меня эта компетенция развита. Я беру ответственность на себя. Если мой сын не попадет в кадровый резерв, то я не буду обвинять в этом наблюдателя, кадровика, начальника, плохую погоду, плохое освещение, плохой сценарий деловой игры или неадекватных коллег. Мой вывод будет другим: значит, это я не научила сына брать ответственность на себя, быть критичным к результату и видеть пути улучшения.

Представляе-
те? Ребенок в 14
лет сам зарабаты-
вает себе на кар-
манные расходы!
Сам организует
встречи по инте-
ресам!

Как же это непросто – воспитывать мальчиков...

Или наоборот – просто. Для этого надо просто разговаривать с ними. Если что-то не так, пусть подумает: «А почему так произошло? Может быть, причина во мне? Могу ли я что-то

изменить? И что в следующий раз надо сделать по-другому?» Это называется «поиски личной ответственности». И родители в этих поисках должны помогать.

– Мне поставили плохую оценку.

– Это было заслуженно?

– Вообще, да... Я не подготовился.

– Тогда лучше сказать так: «Я получил плохую оценку, потому что не подготовился как следует».

– Но я не мог подготовиться! Электричества же не было! Была авария на электростанции, свет отключили!

– Свет отключили около полуночи. Больше чем за десять часов до начала первого урока. Можно было что-то сделать за десять часов?

– Ну, да... Можно было утром встать пораньше и подготовиться.

– Мне почему-то кажется, если бы для тебя было действительно важно подготовиться, ты бы так и сделал.

– Да.

Ответственность и приходит через такие осознания. Через признания самому себе: если бы мне это было действительно важно и нужно, я бы мог повлиять на ситуацию.

– Хорошо. Давай обсудим просто как идею. Как можно минимизировать риски повторного попадания в такую ситуацию?

– Делать уроки, пока еще светло.

Ехидная улыбка на лице «ответственного ученика» не оставляет особой надежды на то, что он регулярно будет делать уроки днем. Но тем не менее толк от подобного разговора есть: он почувствовал личную ответственность за то, что случилось.

Заставить почувствовать свою ответственность не значит обвинить. Чтобы подобные диалоги не вызывали у ребенка раздражения, контакт с ним должен быть приятным, доброжелательным. Без критики, без попыток пристыдить или обвинить в бездействии. Можно даже выйти за рамки конкретной ситуации, особенно если ситуация эмоционально окрашена. Когда ребенок испытывает разочарование или обиду, то это может помешать ему искать ответ на вопрос «Что можно сделать по-другому?». В таком случае лучше поговорить с ним о его эмоциях и переживаниях, вызванных этой конкретной ситуацией. А спустя какое-то время спросить про похожую, но абстрактную ситуацию: «А что бы ты мог посоветовать мальчику, который попал бы в такой же переплет?» Или предложить фантастический вариант: «А если бы у тебя была машина времени и ты мог вернуться в прошлое, что бы ты самому

себе посоветовал?»

– Так обидно же! – говорит мой сын. – Ручка перестала писать прямо на олимпиаде! То пишет, то не пишет. Я ее расписывал, время потерял! Потом учительница заметила и свою ручку дала. Последнюю задачу я из-за ручки решить не успел! А Федя из второго «Б» успел и обогнал меня по баллам. Если бы не ручка, первое место было бы у меня!

– Я понимаю, как тебе обидно. Мне бы тоже было очень обидно. Я однажды на олимпиаде по черчению очень долго чертила рамку. А потом оказалось, что рамку чертить не нужно. Только деталь в трех проекциях. А я на рамку столько времени потратила, что не успела последнее задание сделать. Я потом долго жалела об этом и все думала, будь у меня машина времени, я бы прилетела в прошлое и дала себе совет: «Обязательно уточняй, правильно ли ты поняла требования к выполнению задания». А если бы у тебя была машина времени, что бы ты себе посоветовал?

– Взять запасную ручку!

– Да, хороший совет – брать запасную ручку. А представь, что кто-то другой оказался без ручки. Дома забыл. Или она внезапно сломалась. Что бы ты ему посоветовал?

– Сказать об этом вслух. У кого-то же с собой может быть запасная ручка. У меня, например, когда я уже себя предупредил, ну, через машину времени.

– Точно. Надо сразу сказать об этом. Это повышает шансы на то, что проблема решится. Учитель может дать свою ручку.

Всякие речевые реверансы с машиной времени и неким ребенком, которому нужно дать совет, работают более мягко и более эффективно, чем короткие прямые наезды из экспертной позиции родителя: «А я тебе всегда говорю, что надо брать запасную ручку! Ты что, не мог сразу у учителя ручку попросить?!»

Вина и ответственность

Один из главных рычагов, которым пользуются родители и педагоги, – это взращивание чувства вины. Видимо, им кажется, что так воспитывается ответственность. «Это ты во всем виноват! Как тебе не стыдно! Из-за тебя всё!» – увы, такая форма манипулирования встречается очень часто. Особенно эффективным считается винить и стыдить перед всем классом. Или перед собравшимися родственниками – семейный совет из родителей, бабушек, дедушек...



Родители, к слову, не сознательно вредят психике своего ребенка. Они просто повторяют то, что сами часто слышали в детстве. У них нет другой модели воспитания. Они и сами, наверное, были бы рады избавиться от вечного ощущения вины.

Ребенок смотрит на мир глазами взрослых и до определенного возраста безоговорочно верит им: «Если мама сказала, что я плохой, значит, так и есть». Если мама обвиняет, то ребенок привыкает чувствовать себя виноватым – вредная, надо сказать, привычка с психологической точки зрения.

А что же тогда вместо вины? Чем регулировать поведение ребенка? Регулятором поведения может выступать ответственность. Ответственность и без чувства вины вполне

жизнеспособна.

Ответственность – это когда мы чувствуем взаимосвязь между своими действиями и результатом, когда умеем регулировать свое поведение, можем влиять на ход событий. Ответственность – это не вина, а уверенность в себе.

Что происходит, если мы стыдим и навязываем чувство вины? Ребенок начинает думать, что он плохой, никудышный, никчемный. «А если я такой, то что с меня взять?» Парадокс: желая призвать к ответственности, на самом деле укрепляется безответственность, неуверенность в себе.

Что делает виноватый? Корит себя. Раскаивается. Просит прощения. Зализывает раненую самооценку (или ковыряет рану еще больше – зависит от тяжести случая).

А если бы
у тебя была маши-
на времени и ты
мог вернуться
в прошлое, что бы
ты самому себе
посоветовал?

Что делает ответственный? Исправляет ошибку.

Нет ничего плохого в том, чтобы просить прощения. Плохо, когда этим все и ограничивается, без исправления ошибок. Еще хуже, когда человек увязает в чувстве вины и начинает

ощущать себя, как «неправильного». Это блокирует энергию, которую можно было бы направить на исправление ошибок.

Представьте менеджера, допустившего ошибку в работе. Ответственный менеджер проанализирует причину возникновения ошибки, исправит ее и внесет поправку в бизнес-процесс, чтобы минимизировать риск повторения. Если же менеджер с головой погрузится в чувство вины: «Да как я мог! Я всех так подвел! Не могу себе этого простить!» – то это помешает здоровой концентрации внимания. В результате он не только не исправит ошибку, но еще и новых наделает. Потом ему станет стыдно за себя, и он уволится, потому что «недостойн занимать эту должность».

**Ах, какие сладкие
созависимые
отношения можно
построить на вечном
чувстве вины
и обиженности.**

Взрослые подменяют ответственность чувством вины, когда, шумно обвиняя, не дают ребенку возможности исправить ошибку. Или когда заставляют ребенка просить прощения, не разобравшись в ситуации: «Ах ты, бессовестный! Ты зачем Мишу ударил? Сейчас же проси прощения!»

Если для родителей вполне достаточно раскаяния ребенка («Ну, прости», – отмахивается подросток), со временем возникает привычка снимать с себя ответственность демонстрацией

раскаяния. Во взрослой жизни то, что ты чувствуешь себя виноватым, никого не интересует (разве что таких же «раненых виной»). Во взрослой жизни важно исправить ошибку, сделать выводы и не допускать повторения ситуации. Картинно изображать раскаяние – это глупо и смешно, и к таким людям относятся соответственно. Вам ведь наверняка встречались такие взрослые, которые раскаиваются, потом повторяют проступок, снова раскаиваются, и так до бесконечности? Эти люди вырастают из «виноватых» детей, которые так и не поняли разницу между виной и ответственностью. «О! Я бесконечно виноват перед тобой! Прости, прости, прости...» – а потом снова по тому же месту.

Чувство вины очень похоже на чувство стыда, и они часто шагают рядом. У них есть общее – и то, и то произрастает из неуверенности в себе. Но есть разница. Вина – это восприятие своих действий, стыд – это восприятия самого себя. «Я виноват в том, что совершил. Мне очень стыдно от того, что теперь обо мне подумают».

Когда мы стыдим и навязываем чувство вины, ребенок думает, что он плохой, никудышный, никчемный.

Еще чувство вины похоже на чувство обиды. Обиду часто демонстрируют, чтобы другой почувствовал себя виноватым.

Как вина, так и обида – инструменты манипуляции, которых не должно быть в здоровых отношениях. «Он меня обидел, и я буду старательно изображать обиду, чтобы он понял, насколько виноват, пусть помучается. А я его прощу, когда он очень красиво изобразит раскаяние». Игры в «вину-обиду» заменяют нормальную работу над отношениями и личностное развитие. (Ах, какие сладкие созависимые отношения можно построить на вечном чувстве вины и обиженности. Но это уже другая история...)

Учите ребенка ответственности, не навязывая ему чувство вины и стыда. Для этого ваши сообщения (слова) не должны содержать оценки самого ребенка («Ты плохой! Ты безответственный! Ты неряшливый!»). Можно выразить свое отношение к его действиям через Я-сообщения. Отделяйте свои чувства от действий ребенка. Не «ты позоришь меня», а «я чувствую себя некомфортно, у меня появляется чувство неловкости». Не «ты меня расстраиваешь», а «я расстраиваюсь, когда...» Не анализируйте проступки ребенка при свидетелях. «Разбор полетов» только тет-а-тет. Иначе прививается чувство стыда, а не ответственность. Разница в чем? Ответственность – это уверенность. Стыд – неуверенность.

- Всегда помогайте ребенку понять взаимосвязь между его действиями и результатом.

- Учите личным примером. Сами избавьтесь от чувства вины и стыда. Оставьте только ответственность – этого вполне достаточно.

- Не приучайте формально просить прощения, а направляйте мысль ребенка в русло: «Что же случилось? Почему это плохо? Как теперь исправить ситуацию?»

- Задавайте ему вопросы: «Как ты думаешь, что чувствует человек, с которым ты так поступил?», «Что бы ты чувствовал на его месте?», «Чего бы ты хотел на его месте?», «Что ты теперь можешь сделать, чтобы все исправить?»

Воспитание в стиле коучинг

Вообще, вопросы я задаю чаще, чем даю прямые указания. Профессиональный подход психолога сказывается и на обычном общении. В консультировании исключается возможность давать клиентам советы и прямые указания к действиям. Но я могу задать вопросы, помогающие прояснить ситуацию, понять свои намерения, принять решение. Особенно если применяется коучинг-подход.

По первому образованию я педагог. По второму – психолог-консультант с дополнительной подготовкой в области коучинга. Для себя я так обозначила разницу подходов: коуч (наставник, тренер) отличается от педагога тем, что не дает четких инструкций и готовых алгоритмов решения. Коуч не говорит: «Надо делать так, а вот так делать не надо». Коуч создает условия для того, чтобы человек **сам** понял, что ему надо делать.

Четыре базовых этапа коучинга

- Постановка цели: «Чего ты хочешь?»
- Анализ текущего момента: «Что ты имеешь на настоящий момент? Что сейчас происходит?»
- Выстраивание дальнейшего движения: «Что можно сделать?»
- Непосредственная реализация: «Что ты будешь для этого делать сегодня?»

Когда мой внутренний психолог познакомился с коучингом, мой внутренний педагог сказал: «Круто! Это же можно применять и при воспитании детей!»

Со стороны родителя коучинг-подход подразумевает следование за интересами ребенка. Родитель все меньше указывает, что делать и все больше предоставляет ребенку возможностей для поиска и исследования. Ребенок исследует свои желания, свои выборы, берет на себя смелость принятия решений и ответственность за последствия. В коучинг-подходе создается атмосфера сотворчества родителя и ребенка.



Ключевым элементом в коучинг-подходе является ориентирование ребенка с помощью «волшебных вопросов».

«Волшебные вопросы», направляющие ребенка

- Что ты хочешь?
- А зачем тебе это?
- Представь, что ты уже получил то, что хочешь. Что ты будешь с этим делать? Сколько ты будешь этому радоваться? Ты точно этого хочешь?

- Как ты думаешь, почему у тебя этого нет?
- Что может повлиять на изменение ситуации?
- Что ты будешь делать?
- Что еще?
- Какие могут быть последствия для тебя и других?
- Что для тебя в этом самое трудное?



- Кто и чем тебе может помочь?
- Кто или что тебе может помешать? Можешь ли ты это как-то

предупредить?

- Что бы ты посоветовал другому, окажись он на твоём месте?
- Представь диалог с самым мудрым человеком, которого ты знаешь. Что он скажет тебе делать?
- Я не знаю, что делать дальше. А ты как думаешь?
- Если бы так сказал или поступил кто-то другой, что бы ты почувствовал, подумал? Что бы ты потом сделал?
- В чем ты выиграешь, а в чем проиграешь, если так сделаешь?
- Что ты для этого должен уметь? Где ты сможешь получить этот навык?
- Какие знания тебе нужны? Где и как можешь получить эти знания?
- Когда ты начнешь это делать?
- Ты точно достигнешь при этом своей цели?
- Какие возможны трудности и препятствия?
- Что будешь делать в этом случае?

Пример использования вопросов (разговор между мамой и сыном)

- Я хочу игровую приставку.
- Зачем?
- Буду играть. Это весело. У всех моих друзей уже есть такая приставка.
- А почему у тебя все еще ее нет?
- Потому что ты не покупаешь!
- А почему я не покупаю?
- Потому что у тебя денег нет.
- Совсем-совсем нет?
- Есть, но на приставку ты их не потратишь.
- А почему?
- Потому что ты их тратишь на другие вещи.
- На какие?
- Наверное, на более нужные.
- Что может изменить ситуацию?
- Может, мы будем меньше тратить?
- От чего ты готов отказаться ради приставки?
- От кино и конфет.
- Ты можешь посчитать, сколько сэкономишь за месяц таким образом?
- Около тысячи.
- А сколько месяцев такими темпами ты будешь копить на игровую приставку?

- Полтора года.
- Ты можешь подождать полтора года? Ты готов прожить полтора года без кино и конфет?
- Нет.
- Есть еще идеи?
- Тебе надо больше зарабатывать.
- Прекрасно. Можешь подсказать, как мне больше зарабатывать?
- Больше работать.
- А где мне взять на это время?
- Что-то другое не делать.
- Например? Не спать, не есть, не отдыхать я не могу. Куда еще уходит мое время?
- Ты еще ходишь в магазин, готовишь, моешь посуду.
- Что еще?
- Еще пылесосишь.
- Что из этого я могу не делать? Кто будет делать это вместо меня?
- Я могу пылесосить, мыть посуду.
- Супер! Я как раз собиралась покупать посудомоечную машину. Она стоит столько же, сколько игровая приставка. Но если посуду будешь мыть ты, то машина мне не нужна. Ты готов мыть посуду каждый день, если мы купим игровую приставку?
- Конечно!
- Ты готов мыть полгода посуду, пока я снова не накоплю на машину?
- Готов.
- А если ты не выполнишь договоренность? Если я куплю игровую приставку, а ты откажешься мыть посуду? Как мне тогда поступить?
- Ну, будет честно, если ты заберешь у меня приставку.
- А если ты наиграешься за два дня, приставка тебе надоест и ты перестанешь мыть посуду? У меня тогда не будет ни денег на машину, ни чистой посуды. Что я буду чувствовать? Что бы ты почувствовал на моем месте?

Когда мой
Внутренний психо-
лог познакомился
с коучингом, мой
Внутренний педа-
гог сказал:
«Круто!»

- Что меня обманули.
- Ты будешь дальше продолжать верить человеку, который тебя обманул?
- Нет.
- Ты будешь с ним еще о чем-то договариваться, что-то для него делать?
- Нет.
- У тебя будут еще какие-то желания после того, как ты получишь приставку?
- Конечно.
- То есть ты понимаешь, что если ты нарушишь условия нашей договоренности, то дальнейшие твои желания я не буду выполнять? Ты понимаешь, что в твоих интересах выполнить условие договора?
- Конечно.
- Что может помешать тебе выполнить условие?
- Я могу устать.
- И как ты предполагаешь решать эту проблему?

– Давай у меня будет выходной от посуды в воскресенье.

– Хорошо. Может, предварительно потренироваться, примерить на себя, как это будет для тебя – мыть посуду каждый день? Вдруг через неделю ежедневного мытья посуды ты решишь, что приставка тебе такой ценой не нужна?

– Давай.

На самом деле так и получилось. Через неделю сын сам согласился, что посудомоечная машина нужнее приставки, что лучше он еще какое-то время поживет без дорогой игрушки, но мыть посуду каждый день он не хочет.

Можно было бы быть краткой: «Нет! Сначала я куплю нужную мне машину». Но это не избавило бы меня от его недовольства и периодического нытья: «Ну, купи...»

* * *

Этот диалог я опубликовала в своем блоге, он быстро разлетелся по Сети, потерял авторство и собрал шквал критики.

«Ребенок не сможет выдержать такой диалог».

«Неправдоподобный диалог. Автор никогда не видел детей!»

«Нормальный ребенок отмахнется и уйдет уже после второго вопроса!»

«Ой, ну ответы же могут быть совсем другими. Не факт, что получится прийти именно к такому решению».

«Зачем устраивать ребенку такой вынос мозга! Почему бы просто не купить ребенку то, что он хочет?»

Зачем? Ребенок получил опыт решения жизненной задачи.

Может, пред-
варительно по-
тренироваться,
примерить на себя,
как это будет для
тебя – мыть посу-
ду каждый день?

Конечно, ответы могут быть другими. И итоговая договоренность другой, главное, чтобы она устраивала обе стороны. В этой ситуации нет универсального правильного решения. Но такой диалог должен состояться обязательно. Меньше нотаций и распоряжений – больше вопросов. Когда ребенок часто слышит вопросы, он не только учится на них отвечать. Он еще учится задавать вопросы самому себе и искать на них ответы – очень важный навык для взрослой жизни. А чтобы в одиннадцать лет ребенок был способен на такие «неправдоподобные» диалоги, с ребенком нужно разговаривать. Но начинать задавать ему вопросы не в одиннадцать лет, а существенно раньше.

Примеры диалогов с четырехлеткой.

- Мам, где мои сапоги?
- А где они могут быть?
- Не знаю.
- А где они обычно стоят?
- На пороге. Но я их не вижу.

- А если внимательней посмотреть?
- Ой, они тут стоят.

* * *

Ситуация при выходе из магазина.

- Мама, открой мне сок.
- Не могу, у меня руки пакетом заняты. Как мне освободить руки?
- А ты поставь пакет.
- Не могу, тут грязно. Есть еще идеи?
- А давай, я подержу пакет, а ты откроешь мне сок.
- Давай.

* * *

Ситуация на кухне.

- Мама! А давай сегодня манник сделаем не обычным, а шоколадным!
- Давай, только как мы его сделаем шоколадным?
- А мы вместо обычного масла положим шоколадное!

* * *

Вышли из садика.

- Я хочу Матвея к нам в гости!
- Как Матвей об этом узнает?
- Надо ему сказать!
- Он может сам взять и прийти к нам?
- Нет, его папа или мама приведут.
- Как они нас найдут?
- Надо его родителям сказать наш адрес!
- А как ты предлагаешь сказать адрес?
- Ты им по телефону скажешь.
- У меня нет номера телефона родителей Матвея. Есть идеи, как узнать номер?
- А давай ты придешь завтра пораньше за мной, и мы подождем, когда придут родители за Матвеем. Вы встретитесь и договоритесь.
- Если не всегда давать ребенку конкретные указания и готовые решения, а задавать вопросы, то это здорово

развивает мозг в направлении поиска решений.

Нужна ли девочкам самостоятельность?

Я не раз сталкивалась с таким мнением, что самостоятельность важно развивать только в мальчиках. Мол, им потом быть главой семьи, нести за семью ответственность. А девочка должна быть нежной и послушной, ее сила – в ее слабости. Мальчикам – принимать решение. Девочкам – соглашаться. Поэтому самостоятельность девочки можно ограничить развитием бытовых навыков: приготовить, прибраться. И научить волшебной фразе: «Да, милый, как ты скажешь». А самостоятельное мышление, самостоятельная воля, самоопределение и самодостаточность – это то, что мешает ей выйти замуж. И вообще в идеале, чтобы девочку из родительской семьи сразу брали замуж.

Мне сложно с этим согласиться. Не исключено, что семьи с послушными женами-девочками действительно более крепкие и менее подвержены разводам. Но при этом можно ли однозначно сказать, что они более счастливые? Есть разница: быть в отношениях вследствие личного выбора, зная, что лично тебе в них будет комфортно, и быть в отношениях из страха остаться одной: «Сама я не справлюсь».



Если рассматривать самостоятельность шире, чем наличие бытовых навыков, то это про самодостаточность и целостность. Целостный человек предпочтет выстраивать отношения с целостными людьми. Такие люди вступают в отношения с желанием делиться, они обогащают внутренний мир друг друга. Несамостоятельный человек вступает в отношения с желанием брать, потому что сам испытывает личностный дефицит. Он занимает детскую позицию, которую можно обозначить как «Дай мне». В таких отношениях много претензий и обид. Очень часто это отношения двух великовозрастных детей с постоянными ссорами по сценарию «Не дашь мне машинку, я с тобой играть не буду». Также это могут быть отношения «ребенок и родитель», развивающиеся по сценарию «Будешь хорошо себя вести, получишь новую игрушку». Даже если оба участника отношений получают свой выигрыш от подобных манипуляций, я бы не назвала такие отношения гармоничными.

Прежде чем строить отношения с кем-то, человек должен выстроить отношения с самим собой. Понять себя, ответить на вопросы: «Кто я? Какая я? Чего я хочу от отношений? Какой

мне нужен партнер? Что я могу ему дать?»

Послушная девочка, которая сама ничего не решает, вряд ли сможет это сделать. За нее уже все решили: кто она, какой должна быть, какая ее роль в отношениях, какой ей нужен партнер. Шансы на отношения, безусловно, велики. А вот шансы на счастье?

Самостоятельная девочка, став взрослой, тоже может говорить: «Да, милый, как ты скажешь», – но только потому, что она сама тоже так считает, а не потому, что у нее нет в запасе другого речевого файла.

Финансовая самостоятельность

Приходит время, и ребенок начинает жить один. Например, уезжает на учебу в другой город. Но при этом он живет на деньги родителей. Это первый урок финансовой самостоятельности. Молодому человеку нужно грамотно распорядиться своими средствами. Так, чтобы денег хватило до следующего пополнения его кошелька из кармана родителя.

В студенческие годы, общаясь со сверстниками, я выделила для себя четыре типа людей:

- те, которые деньги вообще не считают, потому что поток изобилия из родительского кармана не ограничен ни суммами, ни временными отрезками;

- те, которые деньги не считают в первый день после их поступления. А потом денег просто нет. Они ходят по гостям в надежде, что в гостях их накормят или дадут денег в долг;

- те, которые деньги считают. Им всегда хватает денег до следующего пополнения кармана;

- те, которые помимо того, что считают деньги, имеют привычку создавать накопления. Финансовую подушку безопасности. На всякий случай.

Предсказать вероятное финансовое поведение студента можно уже по поведению десятилетки, которому в руки попала некая денежная сумма. Например, кто-то из взрослых сделал подарок ко дню рождения деньгами.

- Ребенок может пойти и сразу истратить всю сумму на то, что на глаза попадется.

- Ребенок может взять несколько дней на раздумье, поприкидывать, что ему хочется и на что хватит имеющейся суммы.

- Ребенок может положить деньги в копилку, потому что копил на что-то дорогое и важное для него.

- Ребенок может положить деньги в копилку, потому что деньги в копилке сами по себе приносят ему некое удовлетворение и успокоение: «А вдруг потом чего-нибудь очень захочется, а у меня как раз деньги есть».

Это очень похоже на то, как пятилетний товарищ распорядится подаренным на Новый год мешком конфет, если его не будут ограничивать взрослые.

Может сразу слопать все сладости.

Может растянуть удовольствие и будет несколько дней есть по чуть-чуть.

Может съесть немного, а остальное спрячет, потому что очень

приятно знать, что у тебя где-то в укромном уголке лежат конфеты.

Я не раз сталкивалась с таким мнением, что самостоятельность важно развивать только в мальчиках.

И это очень похоже на то, как трехлетки в детском саду распоряжаются выданной на полдник конфетой по случаю праздника. Большинство детей съедают конфету сразу. Но в каждой группе находится такой, кто унесет конфету к себе в шкафчик. А далее сценарий может развиваться по-разному. Ребенок съест конфету чуть позже. Или растянет удовольствие: откусит кусочек, оставшееся завернет в фантик и уберет в шкафчик – конфета «уйдет» за пять подходов к шкафчику. Или ребенок дождется, когда остальные дети съедят свою конфету, а потом демонстративно вытащит свою и приступит к пиршеству; при этом он будет наслаждаться не только вкусом конфеты, но и вниманием, потому что кто-то из детей в этот момент обязательно будет завистливо смотреть ему в рот. Или ребенок унесет конфету домой.

Предпочитаемая модель поведения во многом зависит

от натуры ребенка. Натура – совокупность врожденных особенностей – то, что существует еще до формирования характера. Но, с другой стороны, рациональное обращение с ресурсами можно натренировать как навык. И даже нужно тренировать как навык, особенно если вы замечаете, что ваш ребенок из тех, кто любит ресурс использовать сразу, не думая о будущем. Причем начинать лучше не тогда, когда ребенок уже в статусе студента и живет в другом городе, а существенно раньше.

Можно время от времени предлагать старшеклассникам решать жизненные задачи на финансовое планирование.

Вот пример финансовых квестов.

- *Как, имея определенную сумму, накормить семью завтраком, обедом и ужином.* Требуется составить меню, прикинуть, что нужно купить и на какую сумму. При необходимости меню надо подкорректировать.

- *Как, имея определенную сумму, устроить незабываемый День рождения.* В условиях ограничения финансов можно прийти к пониманию, что счастье не в деньгах, а в творчестве. Что для хорошего настроения не нужно много денег, а нужно много интересных идей и много веселых друзей.

- *Как, имея определенную сумму, обновить свой летний гардероб.* Купить чуть-чуть и дорого? Или много всего, но подешевле? Или купить ткань и что-то сшить самостоятельно?

- *Как, имея определенную сумму, спланировать отпуск для всей семьи или экскурсию выходного дня?* Подсчитать расходы на трансфер, на проживание, на питание, на экскурсию. На чем можно сэкономить?

Фиксированная сумма на карманные расходы школьнику. Сначала раз в неделю. Потом сумма становится больше, но выдается раз в месяц. Ребенок сам распоряжается деньгами. Его задача распределить деньги так, чтобы хватило на весь этот период времени. Задача родителей устоять и не выдать деньги раньше в случае слезного натиска наследника из серии «Дай еще денег».

Большинство
детей съедают
конфету сразу. Но
в каждой группе
находится такой,
кто унесет конфе-
ту к себе в шкаф-
чик.

Фиксированная сумма на детские прихоти для ребенка дошкольного возраста. Какая-то определенная сумма на неделю. На руки деньги не выдаются, но сумма подсчитывается. Хорошая, кстати, тренировка устного счета: «Сегодня я истратил столько-то рублей из «моих» денег и вчера столько-то, значит, у меня еще осталось столько». Регулировать спонтанные детские «хотелки» так очень удобно – экономятся нервные клетки родителей: сумма в бюджете семьи, которую можно потратить на «ой, я хочу такое», заранее определена, моральное примирение с расходами в голове родителей уже произошло. Так что можно спокойно сказать в магазине: «Не вопрос, я куплю тебе пятидесятого динозавра или двадцатого робота. Но на твои деньги». В этот момент помимо эмоционального «хочу» у ребенка включается мозговая активность. Бывает так, что, прикинув, сколько же «своих» денег останется после покупки динозавра, ребенок говорит: «Нет,

я передумал» – и это его самостоятельное решение.



Для детей двух – четырех лет ограничение ресурсов может быть количественным. Например, проблема моментального заполнения продуктовой тележки всякого вида сладостями при походе в супермаркет у нас решалась озвученным на входе правилом: «Я готова купить только две вкусняшки». Ребенок схватил мороженое и положил в тележку. Потом шоколадное печенье. Потом коробку зефира. Стоп! Это уже третья сладость. Что-то нужно выкладывать. Перед ребенком возникает необходимость выбора. Печенье возвращается на полку. Но потом мы встречаем мармелад, и на полку возвращается зефир. Мороженое остается неизменным фаворитом. Так ребенок учится распоряжаться имеющимися ресурсами. А умение рационально использовать ресурсы – необходимая составляющая финансовой самостоятельности.

Заключение

Моей профессиональной деятельности уже почти два десятка лет.

Я была воспитателем в детском саду.

Я была учителем в школе.

Я была преподавателем в колледже.

Я участвовала в проектах по оценке персонала крупных российских компаний.

Я психолог-консультант.

Возрастной охват людей, с которыми мне приходилось работать, от двух до пятидесяти лет. Такая обширная аудитория позволила мне провести аналогии между развитием компетенций у детей дошкольного возраста и у взрослых людей, претендующих на руководящие должности: как связаны навыки самообслуживания в два года и управленческие навыки в двадцать.

Способность анализировать информацию, принимать решения и нести за них ответственность не упадет внезапным озарением на человека в двадцать лет.

Способность рационально использовать ресурсы, извлекать из имеющегося потенциала максимум возможностей – тоже.

Способность решать конфликты и выбирать деловых партнеров берет истоки в раннем детстве.

Как и способность генерировать идею, планировать результат, предсказывать риски.

Все эти способности вырастают из возможности выбирать, пробовать, делать ошибки и анализировать их.

Все эти способности вырастают из родительской спокойной уверенности и готовности поддержать выбор ребенка.

Все эти способности вырастают из родительской готовности отпустить. Сначала в самостоятельное ползание. Затем в самостоятельную жизнь.

Все эти способности вырастают из готовности детей уходить в самостоятельную жизнь.

Но прежде надо научиться делать самостоятельный выбор.

Постепенно.

Вооружившись инструментами самоконтроля.

Действуя из личной заинтересованности.

Главное – отключить повышенную родительскую тревожность и перфекционизм.

Принять своего ребенка не как свое продолжение, не как расширение своего эго, а как самостоятельную личность,

у которой есть свои желания и потребности.

Принять себя как самостоятельную личность, у которой есть свои желания и потребности.

Родители – это не приложение к ребенку, и они не должны заиклиться на том, чтобы обслуживать его интересы.

Становление самостоятельности, независимости ребенка невозможно без становления самостоятельности, независимости родителей.

Воспитывая детей, мы воспитываем себя. В этом двустороннем процессе всегда много вопросов.

А в вопросах всегда много потенциала для развития.

Хорошо, когда при воспитании звучит больше вопросов, чем готовых указаний.

Задавайте вопросы детям. Задавайте вопросы себе. На диалогах строятся отношения.

ОТНОШЕНИЯ – ВАЖНЕЕ ПРИНЦИПОВ.

ЛЮБИТЕ ДРУГ ДРУГА!

notes

¹ Гештальт психология – направление психологии, отталкивающееся от того, что человеку свойственно воспринимать мир через целостные образы – гештальты, – а не через фрагменты, пусть и соединенные между собой. – *Примеч. ред.*